التمر... غذاء و دواء

الكتاب : التمر غذاء ودواء

المؤلف : نهاد فتاح الترك

الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠٠٨

رقم الإيداع : ٢٠٠٨/١٧٣٦٦

الترقيم الدولي : I.S.B.N: 978 - 977 - 6284 - 39 - 5

الناشر

شمس للنشر والتوزيع

٨٠٥٣ ش ٤٤ الهضبة الوسطى- المقطم- القاهرة

ت/فاكس: ٢٧٢٧٠٠٠٤(٠٢)- ٦٤/٠١٨٨٨٩٠٠٦٥(٠٢)

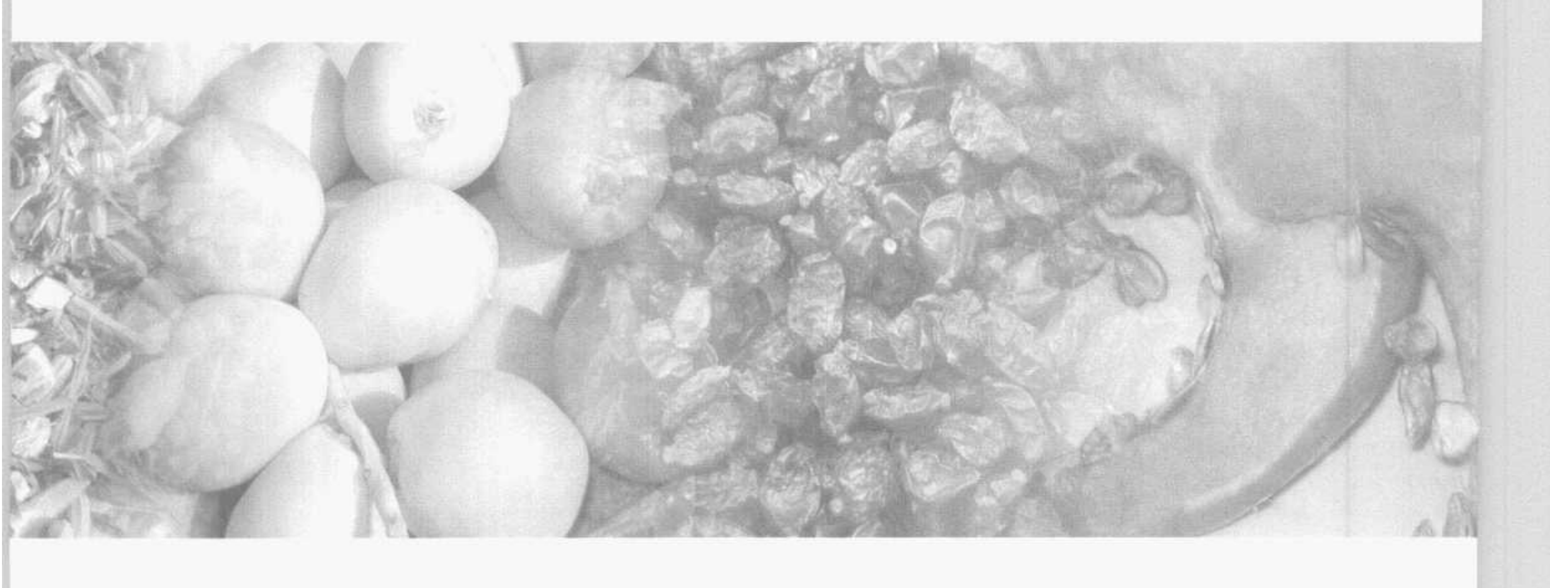
www.shams-group.net

إعداد وتصوير : نهاد فتاح الترك

تصميم وإخراج : Vision studio for design / Netherlands

طباعة

NEW TOUCH PRINT



التمر... غذاء و دواء

نهاد فتاح الترك







DATES ...
IS FOOD AND MEDICINE



تأليف
نهاد فتاح الترك



تقديم
Introduction

في البدء نشكر الله تعالى ونحمده على فضله وسابق نعمته وإحسانه ، فهو المفضل على خلقه بالنعم ، يمن عليهم بالكثير ولم يوفوه الا باليسير ، نحمده ونشكره .

وبعد
عدت النخلة منذ القدم رمزاً مقدساً عند مختلف الحضارات ، واخصّ هنا بلاد الرافدين فقد اتصلت بعقيدة الانسان في وادي الرافدين على طول امتداد جذوره في عمق التاريخ . كما ورد ذكرها في القران الكريم بقوله تعالى ((والنخل ذات الاكمام)) ((الرحمن ، 11)) وخاطب بها تعالى عندما وجه كلامه لمريم العذراء رضي الله عنها وهي في حالة المخاض والولادة لنبي الله عيسى عليه السلام ((فقال تعالى وهزي اليك بجذع النخلة يتساقط عليك رطبا جنياً)) صدق الله العظيم . فما هي الفائدة من هذه النخلة التي اكرم الله بها سيدة النساء مريم عليها السلام ؟
نعم ، إنها الثمرة المباركة الغنية الفائدة وهي ((التمر)). وبين يدي كتاب شامل جامع لكل أنواع التمر وفوائده ، وهو كتاب يدل على الصنعة بما يحتويه من روائع قامت به المؤلفة والتي قدمت لنا اطباقاً شهية ومفيدة لكي تعدّ لموائدنا وما كنا اغفلناه من الاكلات خاصة بالتمور لتزين بها الطعام .
وكان نصب عين المؤلفة هي محاولتها أن تدخل التمور في مختلف الأكلات لكي تنال إعجاب مختلف الأعمار صغاراً وكباراً وقد قدمت الكتاب على اربعة فصول فكانت كالاتي .

الفصل الأول ويشمل الحلويات .
الفصل الثاني وكان عن الكيك.
الفصل الثالث عن المعجنات .
الفصل الرابع حشوات التمر .
الفصل الخامس استخدامات أخرى .





فهذا الكتاب يُعدّ اجمل هدية قدّمتها لنا المؤلفة ، ولا نتمالك أنفسنا عن الشعور بالمجهود الكبير الذي بذلته في إعداد هذا الكتاب وتنسيقه ليأتي كتاباً شاملاً مفيداً ، وهو يختلف عما سبقه من كتب الطبخ لكونه يحمل فائدة عظيمة الأثر وطلاوة في الشرح والتقديم ، أما ميزان المشرفة المؤلفة فقد كان ميزاناً علمياً ومنهجياً وهي بحق عند تأليفها لهذا الكتاب ستقوم بسدّ فراغ كبيرفي مكتبة الطبخ ، لانه يعد كحبات لؤلؤ في قلادة جميلة تتلق بها جيد مكتبة الطبخ العربي .

الدكتورة رشا طه محمود النعيمي

2007-05-10

الفهرس

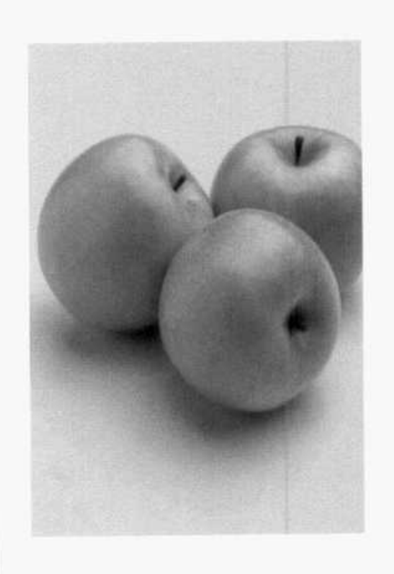




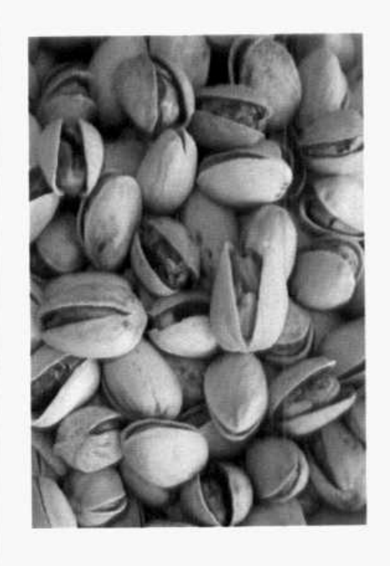
الفصل الاول
الحلويات (Sweetness)





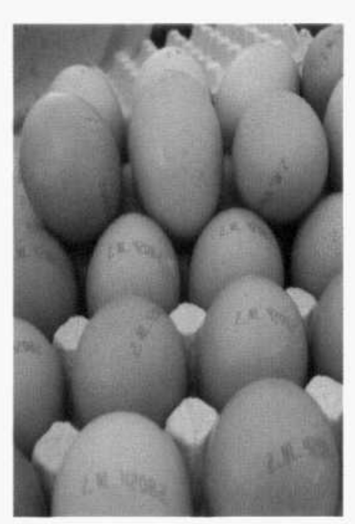
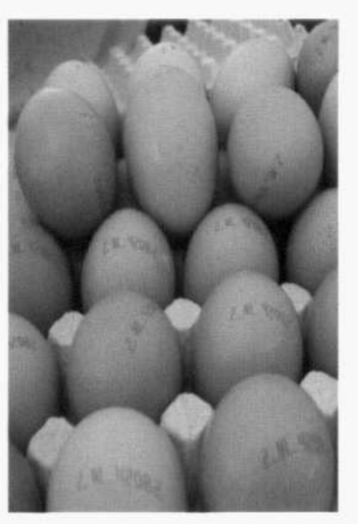
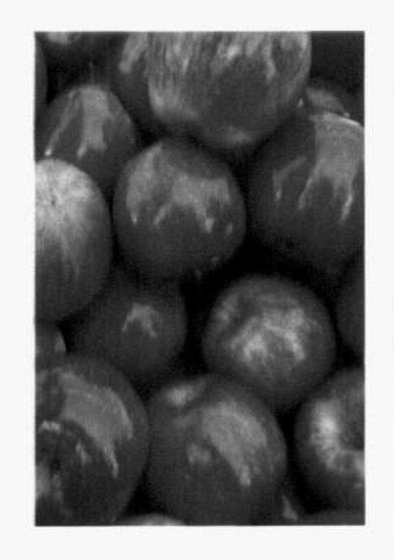
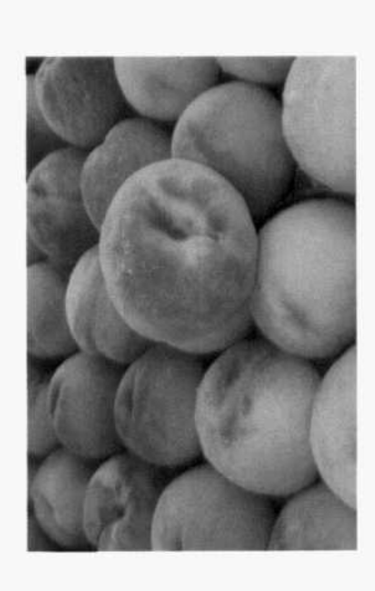


الفصل الثاني / **الكيك (Ceak)**



الفصل الثالث / **المعجنات (Pastries)**



الفصل الرابع / **الحشوات**

الفصل الخامس / **أستخدامات أخرى**



اذا قامت الساعة وفي يد احدكم فسيلة فإن استطاع
ان لا يقوم حتى يغرسها فليغرسها

حديث نبوي شريف



اصناف التمور
DATES SORTS

تنتشر زراعة النخيل في كثير من بقاع العالم وفي البلدان التي يكون جوها حارّاً جداً قليل الرطوبة وخال من الأمطار في وقت تكون ثمار التمر جاهزه للتلقيح تماما وهي الفترة بين التلقيح حتى نضج الثمار حيث تتحمل نخلة التمر تقلبات درجات الحرارة لحد كبير.

يكثر انتشار النخيل في سهول العراق والمملكة العربية السعودية وإيران والجزائر وجمهورية مصر العربية ، وتونس ، والمغرب ، و ليبيا ، وعمان ، والسودان ، ودولة الامارات العربية . لتمتع هذه البلدان بالمناخ المثالي لزراعة النخيل .

كما يزرع النخيل في دول أخَر من العالم ولكن بكميات قليلة مثل الباكستان واسبانيا والولايات المتحدة الامريكية و الصومال و المكسيك وبعض الدول الأُخر .

حيث تقدر اصناف التمور المتوفرة في العالم 2009 صنفا وهي في تزايد مستمر و في العراق 600 صنفا واشهرها . البرحي و البريم والقنطار والتبرز والخضراوي والساير والسكري والليلوي والحلاوي وغيرها .
أما أهم محصول زراعي في المملكة العربية السعودية وشبه الجزيرة العربية فهو التمر ومن الأصناف التي تكثر زراعتها في هذه المناطق الخلاص وخنيزي و بكير وغرة و شيشي ومرزبان وام رحيم وشهلة و لولو.

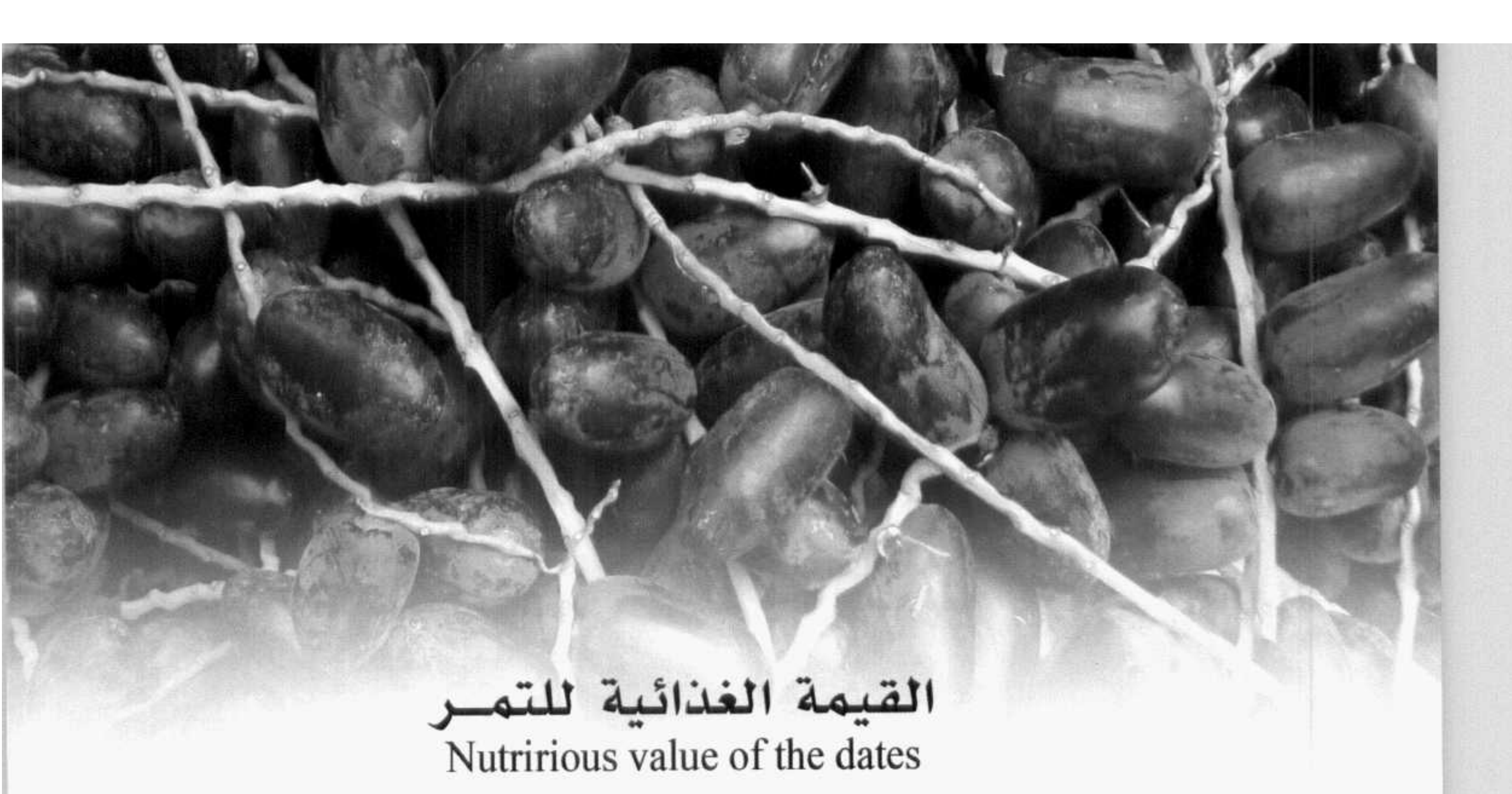
ادوار النضج لثمرة النخلة سبعة هي :

1 بدء البسر (الخلال)
2 آخر دور البسر
3 بدء الارطاب (الرطب)
4 انتصاف الارطاب
5 آخر الارطاب
6 كمال الارطاب
7 التمر (البلح)

ومن التمور ما يستهلك معظم الناتج منه في دور معين من نضجه

منه ما يؤكل وهو خلال مثل التبرزل و البرحي و ام رحيم .
ومنه ما يؤكل وهو رطب مثل التبرزل والخنزي والخستاوي والحلاوي و الساير وشهلة وبكرة والقنطار ومنه
ما يؤكل وهو قاسي مثل الجبجاب و الاشرسي ومنه
ما يؤكل وهو مطبوّخ مثل البريم و البرحي ويسمى الخلال المطبوخ (السلوق).
يعرف نوع التمر من طعم وقوام ولون التمرة وأجود أنواع التمر يتمتع بطعم لذيذ وقوام جيد . أن بعض التمور من لذة طعمه في دور معين من نضجه لايقاوم اكله فيستمر في تناول الكثير ولولا النتائج الوخيمة لاستمر. مثل القنطار وهو رطب .
وهناك بعض انواع التمور الموجودة في العراق والمملكة العربية السعودية وشبه الجزيرة العربية والامارات العربية وعمان وتونس والمغرب وبعض الدول .

البرحي الخصاب منقول الاصفر خشكار ليلوي
الخضراوي البريم زهدي الخيشوم جبجاب ديري
مكتوم الاشرسي استعمران البرني اليمامي نغال
الخستاوي القنطار عروس بيض البغل الزيتوني حلاوي
مجهول خلاص لولو خنيزي شيص عجوة المدينة



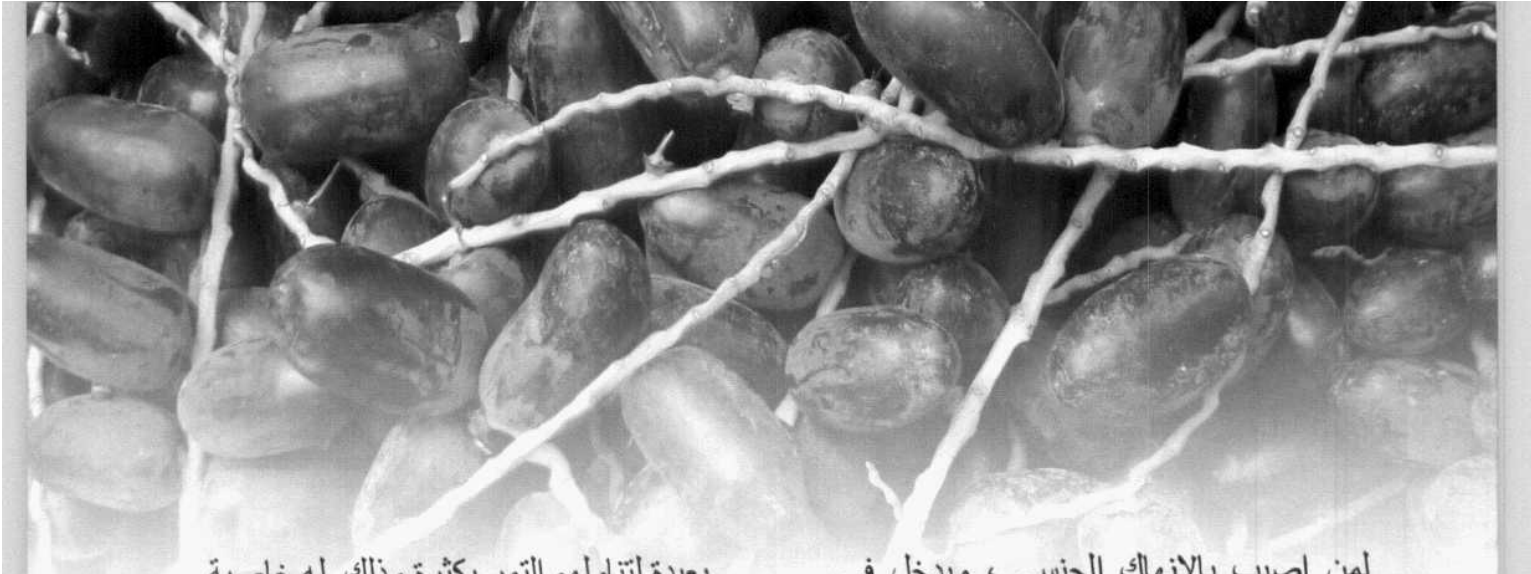
القيمة الغذائية للتمر
Nutririous value of the dates

يُعد التمر قيمة غذائية لعبت دورا كبيرا في حياة الانسان منذ القدم حيث اعتمدها كثير من بدو الصحراء فهم يتمتعون بالصحة الجيدة وطول العمر والمناعة من الامراض . ومن صفاتهم الطول والرشاقة وقوة البصر ، فالتمر لا يقل اهمية عند العرب عن الرز او القمح او الذرة فهو يضارع انواع اللحوم والاسماك من قيمها الغذائية ، فان معدل 1 كغم من التمر يعطي ثلاثة آلاف كلاري اي ما يعادل الطاقة الحرارية التي يحتاج اليها الرجل في اليوم الواحد.اي ثلاثة اضعاف ما نحصل عليه من كيلو غرام واحد من السمك ولو قارنا القيمة الحرارية للتمر بالنسبة للاطعمة الاساسية التي يتناولها الفرد لوجدنا التمر يفوقها . فهو غني بالمواد السكرية وهي من اهم مكونات التمراذ تزيد نسبته عن 70% من وزن التمر فالتمرغني بالمواد السكرية التي يتكون منها (سكر العنب) glucose و(سكر الفاكهة) fructose و (سكر القصب) سكروز لذا فهو وقود من الدرجة الاولى وهذة السكاكر سريعة الامتصاص سهلة التمثيل تذهب الى الدم مباشرة ثم العضلات فتعطيها القوة والى الحجيرات لتمنحها القدرة والحرارة وتستطيع المعدة هضم سكر التمر وامتصاصه خلال ساعة واحدة لذا يتناول الصائم بضع تمرات وجرعة من الماء يقوم بعدها الى الصلاة اذ من الضروري ان يمد جسمه بمقدارمن السكر وذلك لهبوط نسبة السكر في الدم عن الحد المعتاد نتيجة لتوقفه عن الاكل وقت الصيام فالسكر الموجود بالتمر سرعان ما يتناوله ليدب النشاط في جسم الصائم فيزول الاحساس بالدوار ويذهب التعب سريعا .

فوائد السكر الموجودة في التمر لا تنحصر في منح الجسم الحرارة والقدرة والنشاط فهو مقوي للعضلات والاعصاب ومرمم ومؤخر مظاهر الشيخوخة فهو يحافظ على الجهاز الهضمي ويقي من التوتر العصبي فهو يفيد المصابين بفقر الدم والامراض الصدرية بشكل خاص ويفيد الصغار والبالغين والرياضين والعمال والنُحفاء والحوامل من النساء اذ يحتوي على مادة مقبضة تقوي عضلات الرحم في الاشهر الاخيرة من الحمل فتساعد الام على مواجهة الولادة ، وتقلل النزف الحاصل بعد الولادة ، والتمر من المواد الملينة التي تنظف القولون لذا تتناول المرأة الحامل عدة حبات من التمر قبل الولادة .

اطلق العلماء على التمرلقب(منجم) لغناه بالمعادن فالتمر يحتوي على .

الفسفور P بنسبة عالية اكثر مما يحتويه المشمش والاجاص والعنب لهذا يعد منشطا للقوى الفكرية والجنسية ، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية كما انه حيوي مؤثر .



لمن اصيب بالانهاك الجنسي ، ويدخل في تركيب العظام والاسنان .

المغنسيوم MG ولو لم يكن في التمر من فائدة سوى احتوائه على المغنسيوم لكفاه السبب لوضعه في مقدمة الاغذية .

الكالسيوم Ca يحتوي التمر على نسبة عالية من الكالسيوم لتكوين العظام والاسنان والانسجة العصبية يفيد للرياضيين والمفكرين ويفيد في تشقق الشفة وتكسر الاظفار وجفاف الجلد .

البوتاسيوم K وهوضروري لفيزيولوجية الخلايا المختلفة لذا ينصح مرضى الفشل الكلوي وانواع أمراض الكلى بتناول التمر بكثرة .

الحديد Fe مفيد لمرض فقر الدم وبتناول بضع حبّات من التمر تزيد مفعولها عن فائدة زجاجة كاملة من شراب الحديد .لان الحديد والكالسيوم محلولان في التمر بشكل طبيعي يتقبلة الجسم ويتمثلِه بسرعة كما يحتوي التمر بعض المعادن الأخر مثل النحاس والزنك والنغنيز والكلور .

الفيتامينات Vitamins

يحتوي التمر على الفيتامينات الاتية :

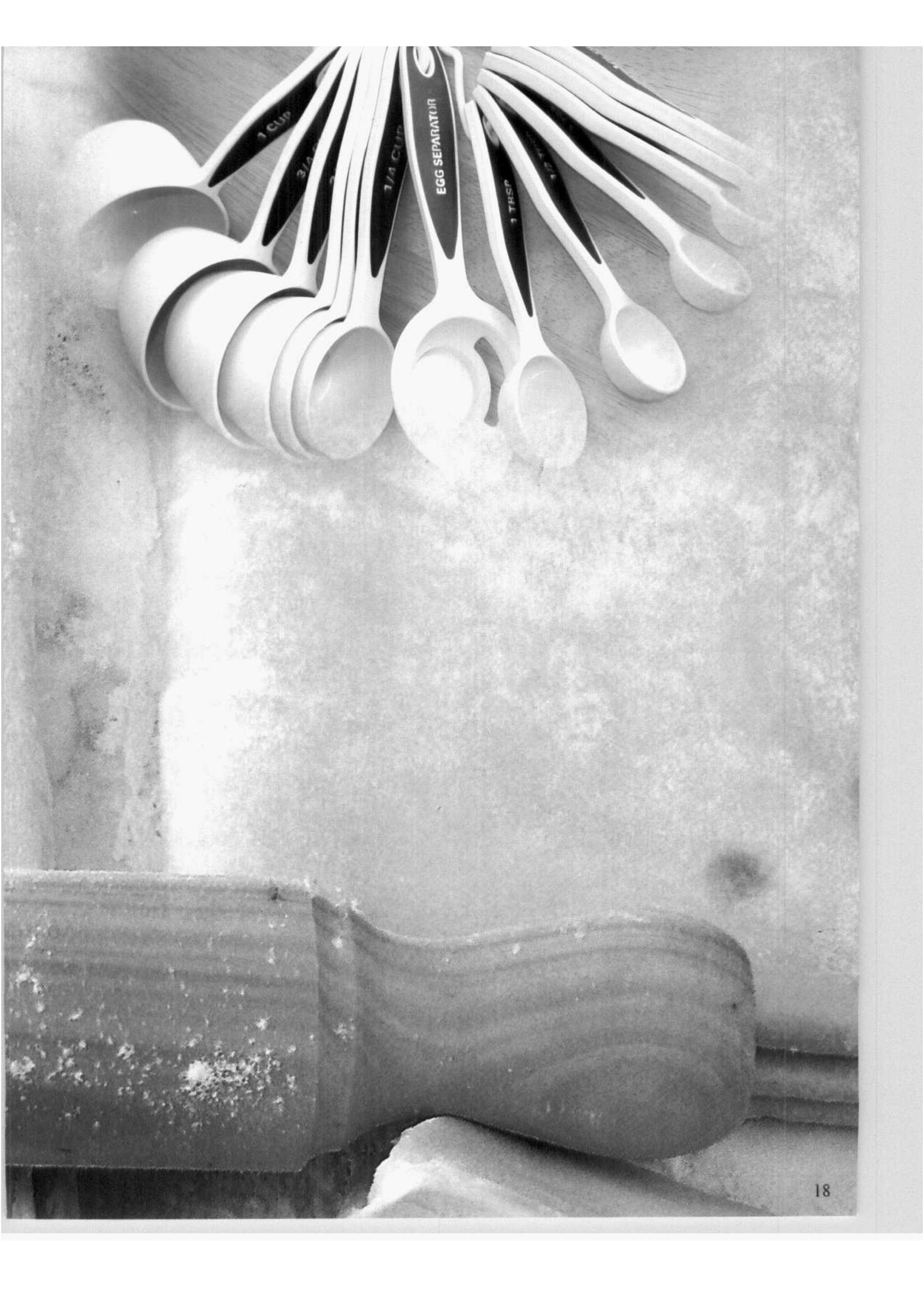
فيتامين A مفيد لتقوية الاعصاب السمعية فيصف بعضهم التمر للشيوخ الذين يعانون قلة السمع . وهو موجود بنسبة عالية بالتمر، ويطلق الاطباء عليه (عامل النمو) لذا فهو يحافظ على رطوبة العين وبريقها و يجعل البصر نافذا، يحارب الغشاوة والعشا الليلي . يقوي الاعصاب البصرية ومن المعروف ان سكان الصحراء مشهورون بالرؤية لمسافات بعيدة لتناولهم التمر بكثرة وذلك له خاصية لعلاج الدرقية والتحديد من نشاطها ولجم فرزها .

هناك صفة نفسية للتمر تضفي السكينة على النفوس القلقة المضطربة لذا ينصح الاطباء باعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع ثمرات من التمر صباح كل يوم لتضفي السكينة والهدوءعلى نفسه .

فيتامين b b1 b2 ومن شأنها ان تقوي الأعصاب وتلين الأوعية الدموية وترطب الامعاء . فيتامين b1 يصلح للامراض العصبية واسترخاء القلب والقرحة المعدية وهو مفيد للرياضيين والمفكرين b2 يفيد في تشقق الشفة وفي تكسر االاظفار وجفاف الجلد وفي حالات (الالرجيا) الحساسية.

التمر خالٍ من الصوديوم فهو موجود بنسبة تكاد لا تذكر لذًا لا ضرر من ان يتناوله مرضى ضغط الدم . لايمنع التمر الا من مرضى مرض السكر .

اظهرت التحليلات ان التمر الجاف حسب المصادر الطبية لكل 100غرام من البلح الجاف فيه 22,50 غرام من الماء 1.97 غرام بروتين 0,45 غرام دهون 7,5غرام الياف 73.51 كربوهدرات 1.58 رماد مختلفة وكميات من الكلورين والفيتامينات ومن السكر والزيت والكلس والحديد والفسفور والكبريت والبوتاسيوم والمنغنيز والكلورين والنحاس والكالسيوم وهذا معناه ان التمر اذا اضيف اليه الحليب كان أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازة الهضمي ضعيفاً .


1 CUP
1/4 CUP
EGG SEPARATOR
1 TBSP

الارشادات
INSTRUCTIONS

قبل البدء بالعمل يجب ان نلحظ الامور الاتية :

1 – النقاط الاساسية
تقرأ التعليمات ويرجى الإنتباه اللازم للمقادير والوقت لكل وجبة .
بعض الوجبات تترك يوماً واحد قبل تناولها .
يختلف وقت طبخ الوجبة بين الواحدة والاخرى .

2 - القياسات
توجد مقاييس رقمية مثل الغرام والكيلو غرام .
ومقاييس حسب الحجم مثل الملعقة والكوب الخ .
عند قياس المواد السائلة يستعمل كوب القياس التي تشير درجاته الى الربع والنصف والثلث .اما في الكوب الاعتيادي فيستعمل النظر والتقدير .
و بالنسبة لقياس الدبس والعسل والشيرة (محلول السكر بالماء) يراعى عدم غمر كوب القياس في السائل المراد قياسه وانما يسكب السائل من الاناء الى كوب القياس حتى يصل الحد المطلوب مع الحذرمن تلوث الجدار الخارجي للكوب ويجب تفريغه الى اخر قطرة فيه.
الزيت والزبد يصعب قياسهما عندانجمادهما لذا تترك المواد بدرجة حرارة الغرفة الاعتيادية لتصبح ناعسة ثم تقاس بالملعقة او الكوب .

3 - المقادير
يجب ان تكون المواد المستعملة جيدة وطازجة ولا تكون قديمة فضلاً عن كون الزبد (االمستعمل) خال من الاملاح للحفاظ على طعم الوجبة .

4 - التمر
يجب ان يتوافر بالتمر المعايير النوعية الجيدة .
*الطعم
*القوام
*اللون
اما الرائحة فانها ذات قيمة لاظهار النوع احياناً ليس غيرها .
والتمر الجيد يكون ذا الطعم اللذيذ والقوام الجيد واللون الصافي اللماع .
يجب ان ينظف التمر وتنزع النواة باستعمال السكين الصغيرة كما تنزع قشور التمر الخارجية وتزال الاقماع من الثمرة .

5 - البيض
يجب ان يكون البيض جيداً ويزن 60 غراماً ويحفظ بدرجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة في حالة إذا كان الجو شديد الحرارة وخاصة في فصل الصيف .

فالبيض القديم سيء في المزج لذا يجب ألا يكون البيض قديماً ا و جديداً . يمزج البيض في وعاء زجاجي لمنع إلتصاقه بجدار الوعاء . في كل الأحوال يجب مراعاة المزج اذ ا كان باليد او المكسر كي لا تظهر النتيجة عكسيه .

6 - الطحين

يُستعمل الطحين الجاف برطوبة الجو نفسها .

ينخل الطحين مع البيكين باودر او الملح لكي يتجانس الخليط ثم يقاس بواسطة ملعقة لرفع الطحين من الاناء المنخول فيه الى كوب القياس مع الحذر من رج الكوب او رصه بواسطة الملعقة . وانما يعدل المستوى المطلوب بحافة السكين المستقيمة ، وبنفس الطريقة عند القياس بالملعقة . و تستعمل الطريقة ذاتها بالنسبة للمواد الجافة .

يفضل الماء الدافىء عند العجن .

للحصول على عجينة جيدة تحل الخميرة بالماء الدافىء مع ملعقة الشاي صغيرة من السكر لكي يتضاعف حجم العجينة عند التخمير وللتاكد من أن العجينة قد اختمرت يضغط عليها باصبع اليد .

يختلف قوام العجينة باختلاف نوع الفطيرة فلغرض الحصول على فطيرة هشة يجب ان تكون العجينة لينة نوعا ما .

في حالة استعمال الخميرة يجب ان تترك الفطيرة بعض الوقت قبل ان تدخل الى الفرن.

7 - الجوز

من الافضل اختيارنوع الجوز الجديد والجيد للحفاظ على طعم االوجبة وان يحفظ الفائض في كيس محكم الغلق في فريزر الثلاجة لاستعماله عند الحاجة .

8 - الفانيلا

تكون الفانيلا الجاهزة نقية ومن النوع الجيد والطازجة لمنح الوجبة الطعم والرائحة الجيدة .

9 - اليمون

يعصر الليمون باليد وليس بالآلة، ويجب ان يكون طازجا .

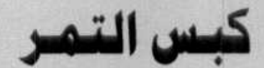
10 - ورق الشواء

يستعمل في العادة ورق الشواء الخاص ويبطن القالب المدهون بسعته زائد 5 سنتمتر الى اعلى ثم تفرش العجينة و تشوى حسب الوقت ودرجة الحرارة .

11 - يدهن البسكت بمزيج البيض والحليب قبل الشي .

12 - ليس من الضروري ان تظل المقاييس الموجودة نفسها من الممكن تغير وحدة المقاييس بحسب نوع الوجبة .

يجب ان يكون قالب الكيك من النوع المطلي والمصقول كي يكون خروج الكيكة منه سهلاً وفضلا عن تحمله للحرارة. ومن الافضل ان تكون القوالب سهلة الحمل لتسهل عملية الوضع في الفرن لتنضج الوجبات بشكل جيد .



Press and package of dates

(حفظ التمر مده طويلة من الزمن)

How to pack the dates

اعتدنا أن نشتري التمر المعبأ الجاهز بالاشكال التي تباع في الأسواق داخل صفائح التنك او الخصاف اوالكارتون . غير ان الطريقة التي تعتمدها العائلة في تعبئة التمرفي المنزل تختلف كلياً عن الطريقة السابقة لما فيها من ميزات النظافة التامة والاختيار الجيد للتمر وما يضاف اليه من مكسرات ونكهات ومطيبات تجعله شهياً ولذيذاً ، ليقبل الجميع على تناوله بشهية وخاصة الشباب والاطفال وهو غاية لكل أسرة.

العمـــل

ينقى التمر ألصالح والجيد بعد تنظيفه وإزالة الأنواع التالفة والخالية من الحشرات الطفيلية والحشف والرطوبة والمواد الغريبة وألا يكون متعفناً.

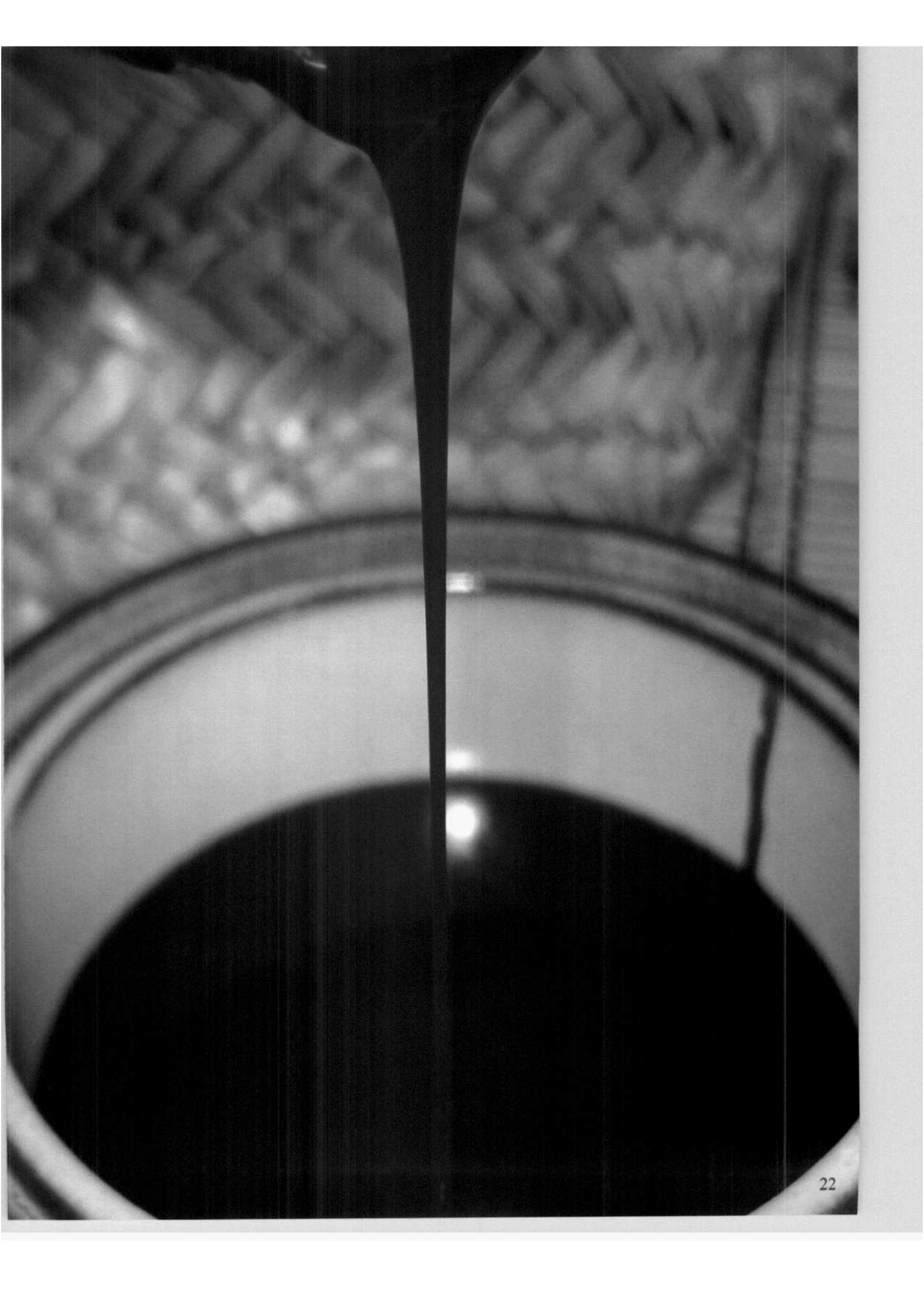
يوضع التمر في زنبيل او مصفاة ثم يغسل بواسطة رشه بالماء البارد ثم تجفيفه مدة قصيرة في الهواء حتى لا يتعفن . بذلك يكون التمر جاهزاً للكبس ، اذا كان التمر ليناً يكتفى بغسله لازالة ما علق به من أتربة ورمال أما اذا كان يابساً فيبقى في حوض الغسل لمدة بين ثلاث ساعات اواكثر حسب جفاف التمر وذلك لترطيبه .

قد يخلط التمر بالسمسم المحمص عند الكبس . اوتشق التمرة طوليا بعد نزع نواها وتحشيتها بالجوز واللوز او يخلط التمر بعد غسله بلب الجوز اواللوز ويطيب بالهيل او حبة الحلوة .

يصف التمر في الصفيحة اوعلبة الكارتون أو علب الخشب المغلفة بالورق المشمع او السيلوفين او النايلون الشفاف ثم يضغط على التمر باليد وبقوة او باستعمال ثقل او خشبة مسطحة ثم الضغط عليها . هذا اذا كانت العلبة صغيرة الحجم وكمية التمر قليلة . أما في حالة الصفيحة (التنكة) فتغّلف الصفيحة بالورق المشمع ويوضع كمية من التمر في الصفيحة ويُضغط عليها بواسطة خشبة عريضة مسطحة .

تتكرّر هذه العملية مرات عدة حتى الانتهاء من اخر كمية من التمر وبعد الانتهاء تغلف العبوة وتترك معرضة للهواء والشمس تحت مظلّة .

إن أحسن التمور الصالحة للكبس هي الخستاوي والحلاوي و الخضراوي و الساير والزهدي وبعض أنواع من التمور المشابهة لمواصفات هذه الاصناف .



الدبس

DATES SIROP

المقادير

تمر

يفضل النوع (حلاوي او ساير اوخستاوي اواي نوع من انواع التمر اللين)
تكاد تكون معظم اصناف التمور صالحة.

ماء

العمل

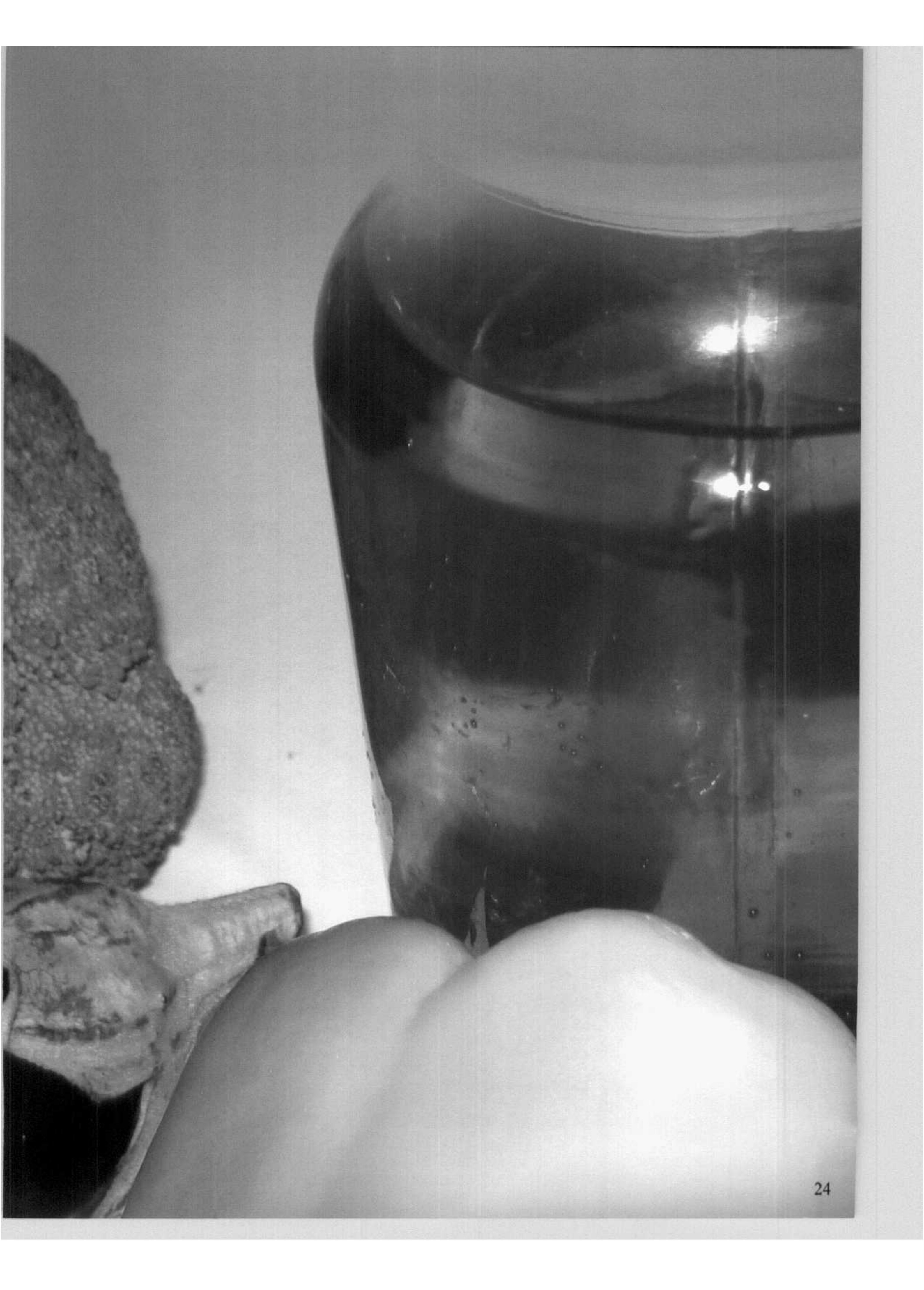
تتلخص العملية بغلي التمر بالماء وترشيح العصير. ثم تركيزه للدرجة المطلوبة عن طريق الاستمرار بالتسخين. اوتركه تحت اشعة الشمس مدة كافية حتى يثخن قوامه .
ممكن لربة البيت ان تعمل الدبس محليا اذا توفرت الكمية الكافية لديها اوالفائضة عن الحاجة . وهناك طريقتان لعمل الدبس .

الطريقة الاولى

يغسل التمر ويسلق في وعاء في كمية كافية من الماء لساعات عدة حتى يصبح لينا ومهروسا،ثم يصفى التمر في زمبيل او مصفاة فوق فوهة وعاء فوقه مشبك حديدي وذلك ببرم الزنبيل على نفسه. ووضع ثقل لزيادة الضغط واستخراج العصير، يترك في الشمس لمدة حتى تنتهي اخر قطرة من الدبس . يسخن الدبس على نار خفيفة حتى يتبخر الماء الزائد ويزداد تركيز العصير حتى تصل كثافة الدبس الدرجة المرغوبة. يترك بعض الوقت حتى يبرد يعبىء في قناني زجاجية.
يتصف دبس هذة الطريقة بلون يضرب الى السواد نتيجة للحرارة العالية التي يتعرض لها عند الغليان.

اما الطريقة الثانية

فيستعمل التمر الناضج والمهروس جدا بدون سلق فحرارة الجو (حرارة الشمس) وليونة التمر وبفعل الثقل تسيل منه عصارة التمرلقعر الاناء.
يجب وضع التمر في زنبيل مع ان الزنبيل ياخذ مكانه فوق فوهة وعاء وفوقه ثقل حيث يقطر عصير التمر (الدبس) الى الوعاء.
ان سيلان الدبس بهذة الطريقة بطيء ويسمى الدبس (الدمعة) او(سيلان) وهذا الدبس طبيعي يمتازبقوام سميك وذي نكهه ممتازة ولون رائق براق شهي .



خل التمر
Dates vinegar

يصنع الخل من مواد زراعية اولية عديدة اهمها التمر . وعصير العنب وقصب السكر والبنجر السكري والعسل الاسود وعسل التمر .
ما يهمنا هنا صناعة الخل من التمر. ان انسب وقت لصناعة الخل في الدول الحارة هو اوائل الخريف والربيع لتوفر التمر بكثرة.

المقاديــــر

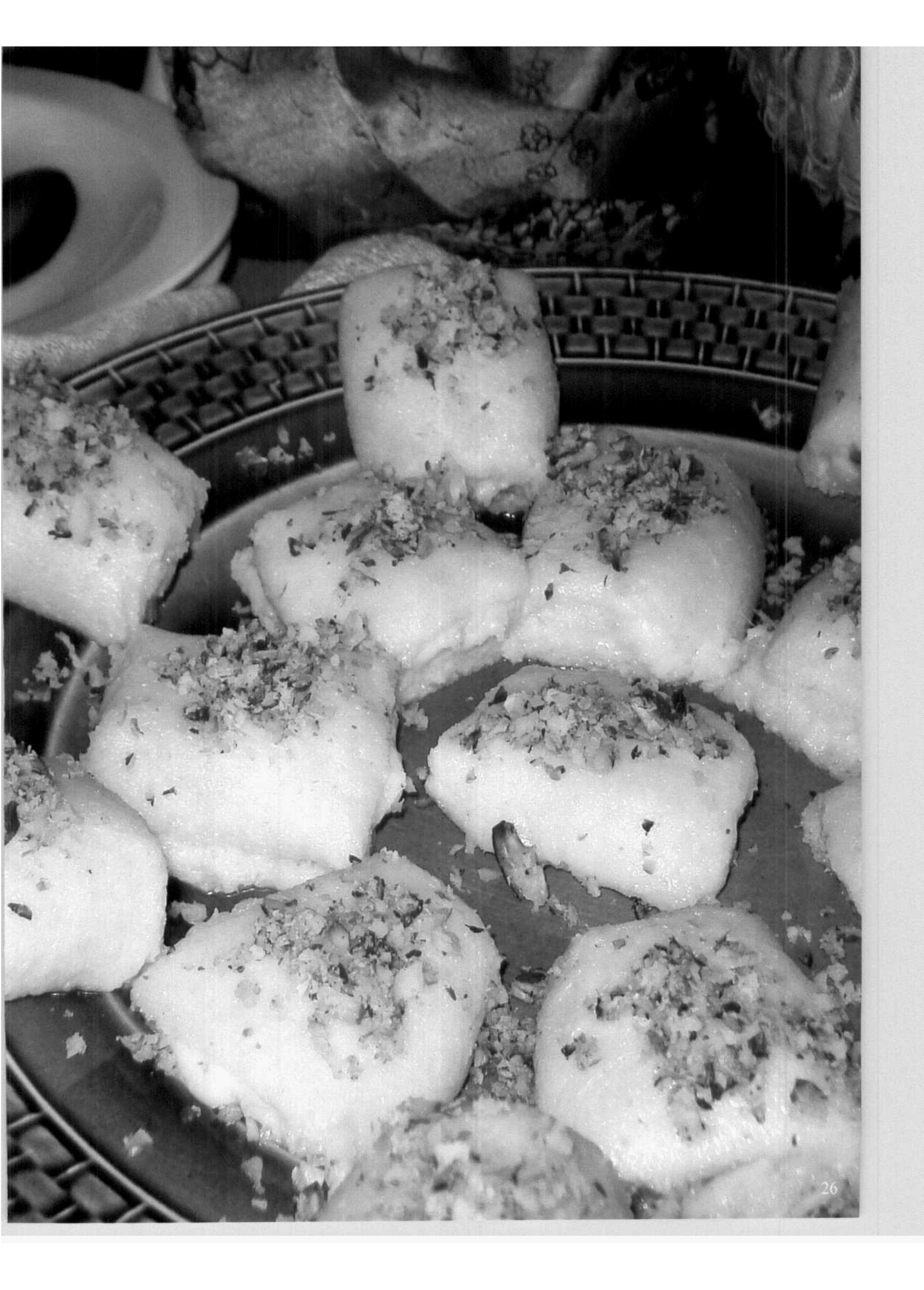
10	كيلو تمر (يفضل التمر الزهدي لرخص ثمنه ولونه الاصفر)
	مـــاء
1	لتر بادي (خميرة اي خل قديم)

العمـــــل

تؤخذ كمية التمر ويجب وضعها في وعاء كبير .
يضاف الماء للتمر حتى يغطيه ويترك ليلة واحدة لينقع التمر .ثم يسخن المحلول مدة ساعة , يترك المحلول ليبرد ثم ينقل الى قنينة زجاجية او اناء خزفي ، ثم يضاف اليه البادي (خل قديم) بنسبة 10%من حجمه.
تغطى فوهة الاناء بقطعة قماش او ليف النخل ثم يجب غلق الاناء بغطاء محكم ويترك دون تحريك مده 40 يوما تقريبا.



لا يمكن فتح غطاء الاناء قبل ذلك لان عملية صنع الخل تمر بمرحلتين من التخمير .
لا بد من ان سكر التمر يمر بهما وهي التخمير الكحولي والتخمير الخليكي .
بعد ذلك تختبر عملية التخمير (اي نضج الخل) ويعرف الخل الناضج من طعم المحلول ورائحته .
ويصفى المحلول من نفايات التمر في قدر اخرى . ثم يغلي المحلول المصفى بعدها تعبئ بقناني زجاجية معدة لهذا الغرض . يفضل تعبئة الخل وهو ساخن وتسد القناني بسداد محكم.
ملحوظة : من الممكن الاستفادة من نفايات التمر (الثفل) لتخليل بعض الفواكه اوالخضر وخاصة الخيار .
اي تدفن هذة المولد في التفل مدة ثلاثة ايام او اكثر .ترفع الخضر من التفل وتؤكل بعد تنظيفها مباشرة او تخلل (بوضعها بالخل) .
هذه الطريقة تكسب الخضروات الطعم الحامض والنكهة اللذيذة .



—— الفصل الاول ——

الحلويات

DESSERT





معسـل التمر

المقاديـر

- 1 كيلو تمر (ناضج وقوي نوع خضراوي او خستاوي)
- 2 كوب دبس
- 1/2 كوب سمسم
- ؟ لوز او جوز
- 1/2 ملعقة كوب زنجبيل (عرق حار ، جنجر)
- 2 ملعقة كوب حبة حلوة (دون ان تطحن)



الزنجبيل

يفيد الزنجبيل لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان، ولعلاج الصداع والشقيقة ولعلاج العشى الليلي والدوخة ودوار البحر ولتقوية النظر ولعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية والتوتر العصبي والارق والقلق وللتلبد الذهني مفرح ومنعش افضل الادوية المستخدمة في علاج الغثيان والقيء .

الدكتور عبد الله صادق

العمـــــل

يُنظف التمر من القشور ويشقّ طولياً .

تنزع النوى قبل وضع الجوز او اللوز بدلها .

يسخن الدبس في قدر على نار هادئة حتى استمرار عملية الغلي مده دقيقتين مع التحريك .

ترفع القدر من النار ويضاف بعد ذلك التمر والسمسم المحمص والزنجبيل المطحون وحبة الحلوة تدريجيا (على شكل اقسام) وتعد الكرة حتى الانتهاء من الكمية .

تُعاد قدر المعسل الى النار الهادئة جدا مدّة 5 دقائق فيصبح التمر معسلاً . يرفع المعسل من النار ويترك ليبرد قليلاً .

يصب المعسل هو حار في قناني زجاجية أو فخارية بعد غسلها وتنشيفها من الماء بواسطة الحرارة او الشمس.

من الممكن حفظ المعسل مدّة طويلة.





الخلال المطبوخ (سلوق)

يُسلق بُسر بعض أصناف التمور بكثرة ويُجفف ويسمى السلوق او ما يسمى في العراق (مدينة البصرة) الخلال المطبوخ واهم الاصناف التي تسلق وتجفف هي البريم ، البرحي ، الجبجاب ، الخنيزي ، خصيب ، وتبلغ كمية ما يباع سلوق بنحو ثلث تمور القطيف .

المقـــادير

1 كيلـوخـلال نـوع الـبريم أو الـبرحـي أوالجبجاب أو الخنيزي
1 لـتر مـاء او ما يُغطـي الخـلال

العـــمل

يُطبـخ الخـلال (البُسر) في قـدر على نار هادئة مدّةَ نصف ساعة أو أكثر الى أن يتغير لـونه الى اللون العسلي (الذهبي).
يُصـفى الخـلال من المـاء في مصـفاة ويتـرك في الهـواء ليجف وينقبض شـكل الخلالة ، و يؤكـل الخـلال وهـو جـاف فله طعـم خاص ولذيذ في كل الأحوال ويمكن حفظه مدّة طويلة ايضاً .

ملحوظة

يصـدر الخـلال المطبوخ وهـو جـاف الى الهنـد ودول شرق آسيا كمـادة غذائية يفضّله مواطنو هذه الدول على غيره من التمر فتقوم الشركات المصدرة بطحنه وتصديره ويخلط مطحون الخلال مطبوخ مع الحلـيب ويؤكل او تعمل منه عجينة لنوع معين من الحلويات .



الرنگية (العراقية)

المقـــادير

½	كيلـو رطب ناضح نوع أو(كنطـار) أو(برحي)
1	كـوب طحـين
1	ملعقة كوب مـاء الـورد او هيل
½	كوب زيت او زبـــد
؟	لـوز

العمـــــل

ترفع النـوى من التمـر بالشـوكة بهدوء وذلك لتكون مُفرغة نهائياً من اي شيء ثم تحشى باللوز ويُحمّص الطحين بالزيت الحار بعد ذلك يضاف مـاء الـورد للجزء المعمول ليصبح مزيجا. ويصف التمر في صحن التقديم بانتظام ثم يُصب مزيج الطحين فوقه . تؤكل الرنكينة وهي باردة.

ملحوظة :
تطبخ هذه الوجبة أيام نضج الخلال حين يصبح رطباً وهو نوع الرطب القنطار او ما شابهه لتركيز عسله .



الرنكينة (الايرانية)

المقادير

- 4 كوب طحين
- 1 كوب زيت
- 4 كوب تمر
- 1 كوب سكر بودر
- 2 ملعقة كوب قرفة(دارسين)
- 1 كوب لب جوز
- 1 ملعقة كوب هيل
- ½ كوب فستق

العمل

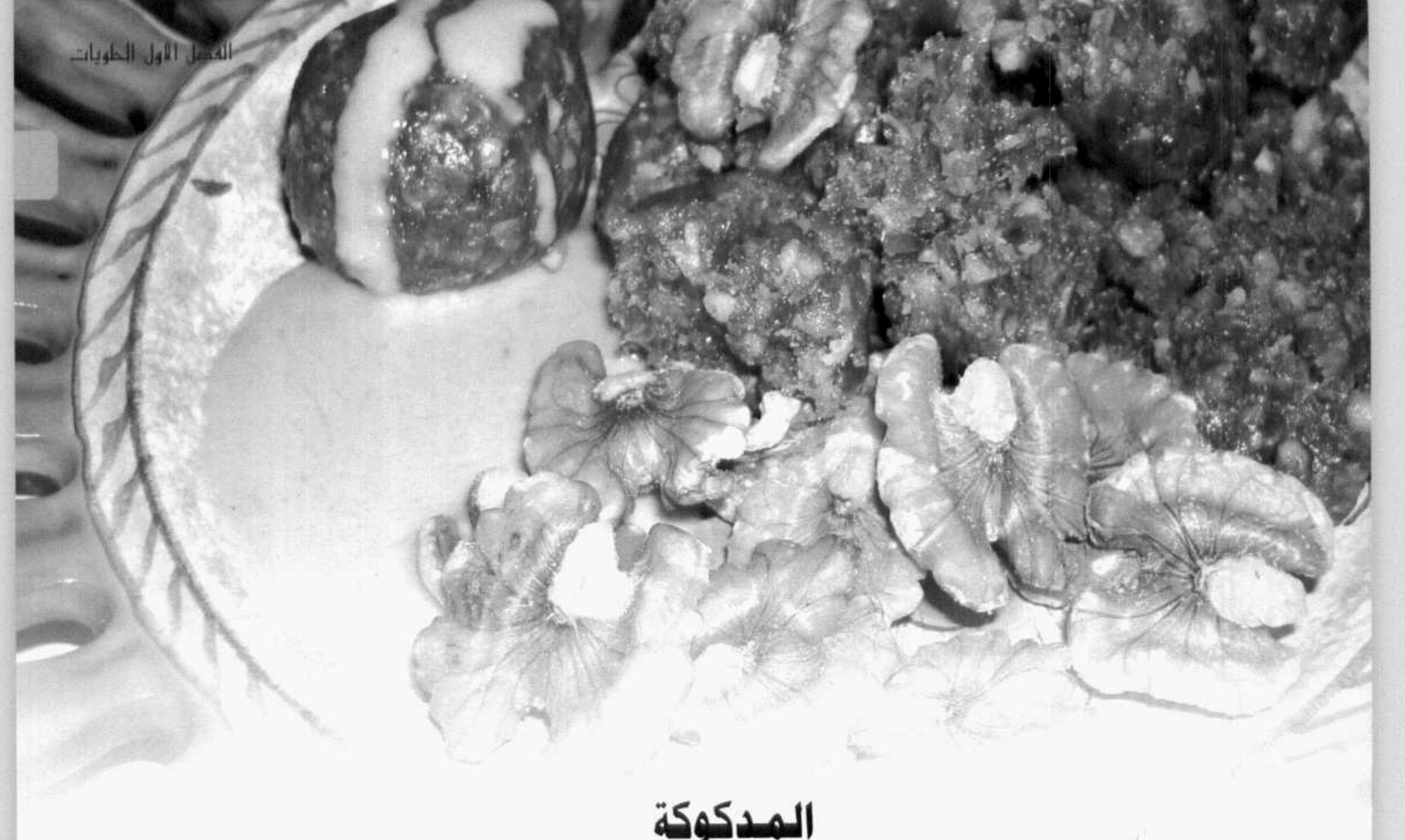
بعد أن يُسخّن الزيت في قدر على نار هادئة ، يضاف اليه الطحين ويترك حتى يشقر لونه . تُرفع القدر من النار ويُترك الطحين ليبرد قليلاً ثم يضاف اليه السكر الباودر والقرفة والهيل . يصب نصف كمية الخليط في صحن التقديم ويرص باليد .

بعدها يُنظف التمر ويشقّ طولياً بالسكين ثم تنزع النوى منه هنا يمكن وضع لب الجوز مكان النوى. ويغلق التمر ثم يصف فوق خليط الطحين بانتظام في صفوف متساوية في صحن التقديم ، ويصب القسم الآخر من خليط الطحين فوق التمر ويرص جيداً باليد . يُزيّن الصحن بالفستق المطحون ويقدّم.





التمر وقود من الدرجة الاولى والسكاكير الموجودة في التمر سريعة الامتصاص سهلة التمثيل .والتمر يحتوي الياف سليلوزية تكسب الشكل الخارجي له .وتساعد هذه الالياف الامعاء على حركتها الاستدارية وبذلك تجعل التمر ملينا طبيعيا ممتازا.



المدكوكة

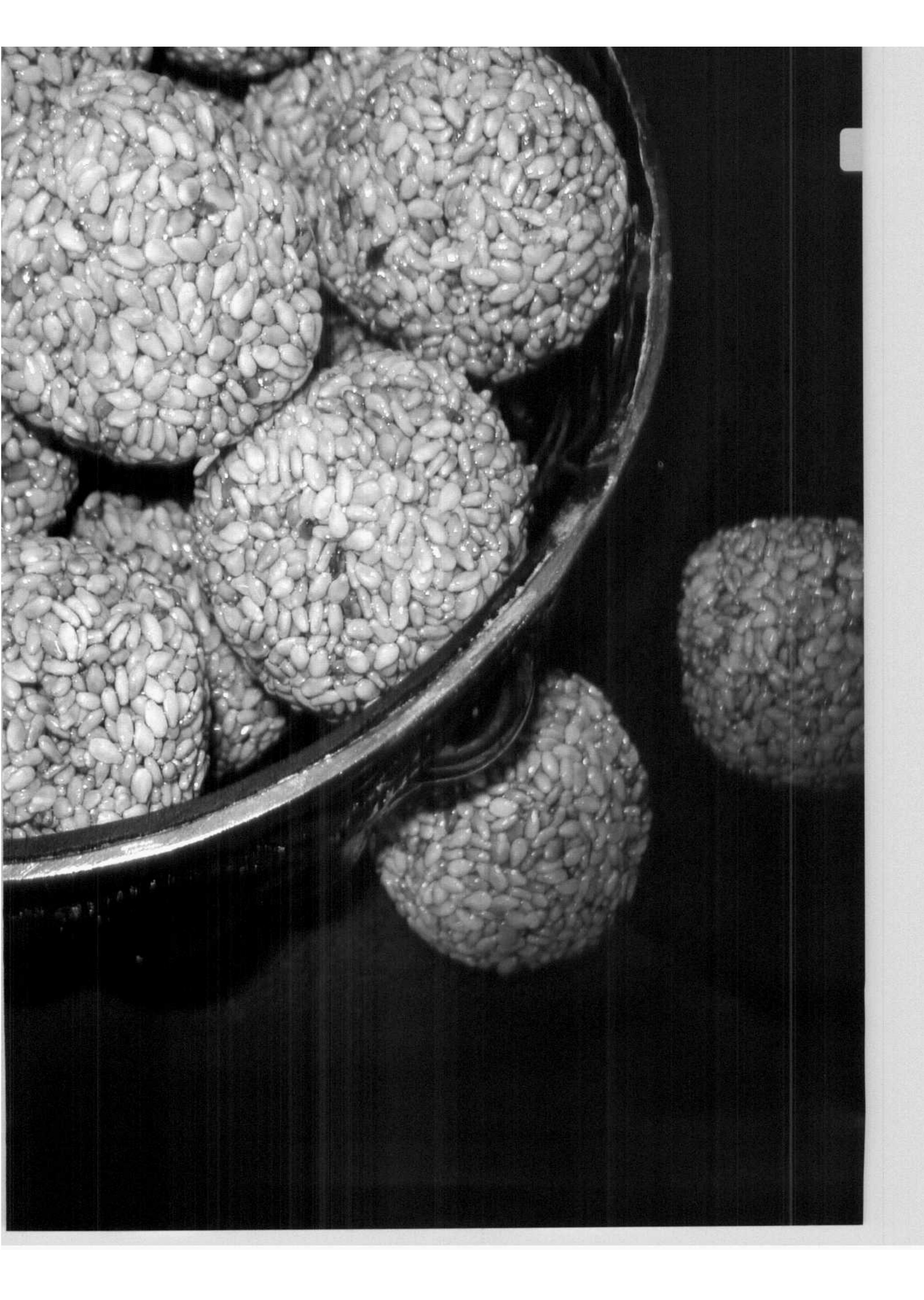
المقادير

4 كوب تمراشرسي او زهدي منزوع النوى
1 كوب سمسم يمكن تعويضة بلب اللوز
½ ملعقة كوب زنجبيل (عرق حار)
2 ملعقة طعام طحينية في حال عدم استعمال السمسم

العمل

يُحمّص السمسم في مقلاة على نار هادئة حتى يشقر لونه.
يدق التمر بالهاون قلِيلا . يفضل أن يثرم بماكنة ثرم اللحم ثم يضاف اليه السمسم .
تدعك العجبنة جيداً حتى تصبح قابلة للتشكيل
يمكن أن تصنع منها اشكال (دوائر) كبيرة اوتصب العجينة في صحن وتقطع بكيفيات حسب الرغبة .

ملحوظة :
يمكن طحن الشوفان مع السمسم لزيادة القيمة الغذائية للوجبة وإضافة نوع من انواع المكسّرات التي يُفضلها الشباب والأطفال .



السمسمية

المقــاديــر

- 2 كوب سمسم
- 3 ملعقة طعام دبس (عصير التمر)
- 1 ملعقة شاي عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام سكر
- ½ ملعقة كوب هيل

العمـــــل

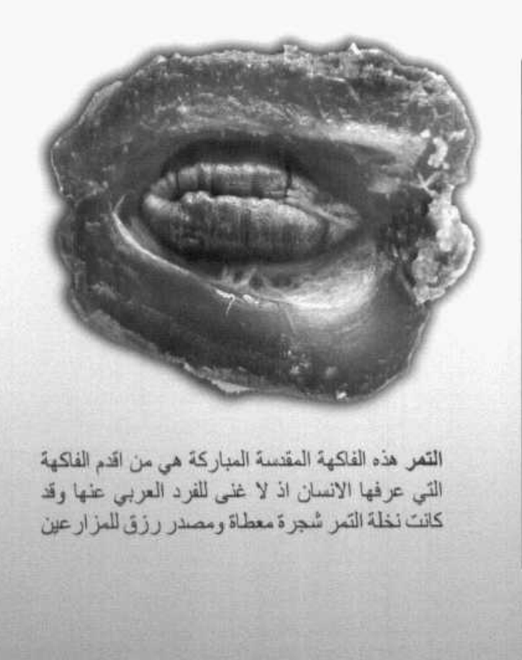
يُذّر السمسم في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح بعد حين ذهبي اللون . ثم يرفع من النار ويترك جانباً .
بعد ذلك يصب الدبس والسكر في قدر على نار هادئة والى ان يضاف اليه عصير الحامض ويحرك جيدا بواسطة ملعقة خشبية حتى يغلي الدبس مدّة دقيقة . يختبر المزيج وذلك بصب نصف ملعقة شاي منه في الماء البارد فتتكون لدينا كرة .
وهكذا يضاف السمسم الى الدبس وهو على النار ويخلط جيداً حتى يتجانس الخليط. واخرها يرفع المزيج من النار ويعمل منه كرات وهو حار وذلك بترطيب اليد بقليل من الماء او الزيت عند صنع الكرة .
وينصح بوضع الخليط في صحن مسطح ويرص باليد بسمك 2 سم ويقطع بعد ان يبرد حسب الرغبة .

السمسم او اوجلجلان
السمسم نبات عشبي زيته يخفض الكلوليسترول في الدم ومضاد للاكسدة يحتوي على فيتامين B B2 B6 وهو مضاد لبعض الفيروسات وبعض الاورام ومؤخر لمظاهر الشيخوخة وغير قابل للتاكسد يوكل لوحده ولزيادة فائدته يؤكل مع التمر او الدبس ، يساعد في علاج الضعف الجنسي ملين يتناوله من كان عنده البواسير فملعقة طعام منه مع العسل قبل النوم يوميا افضل علاج لذلك.

الهيـــس

المقــادير

2	كـوب دقيق اسـمر مع النخـالة
1½	كـوب تمـر يفضل (ا لحـلاوي)
1	ملعقة كـوب زنجبيـل (عرق حـار) - جنجـر
¼	كـوب سـمسم
2	ملعقة طعام زبـد او زيت
1	ملعقة كوب حبة حلوة



التمر هذه الفاكهة المقدسة المباركة هي من اقدم الفاكهة التي عرفها الانسان اذ لا غنى للفرد العربي عنها وقد كانت نخلة التمر شجرة معطاة ومصدر رزق للمزارعين

العمـــل

في البدء يُحمص السـمسم ويترك جانبـاً .
بعدها يُحمّص الطحين بالزيت المغلي حتى يميل لونه الى الشقرة ثم يُضـاف اليه التمر دون أن ينزع منه النوى ويهرس حتى يصبح على شكل عجينة ، يرفع من النار ليضاف اليه الزنجبيـل اضافة الى حبة الحلوة والسمسم بعد ذلك تُعمل من العجينة كرات كبيرة نسبيا تؤكل في كل الاحوال .

جوكليت التمر بالحليب

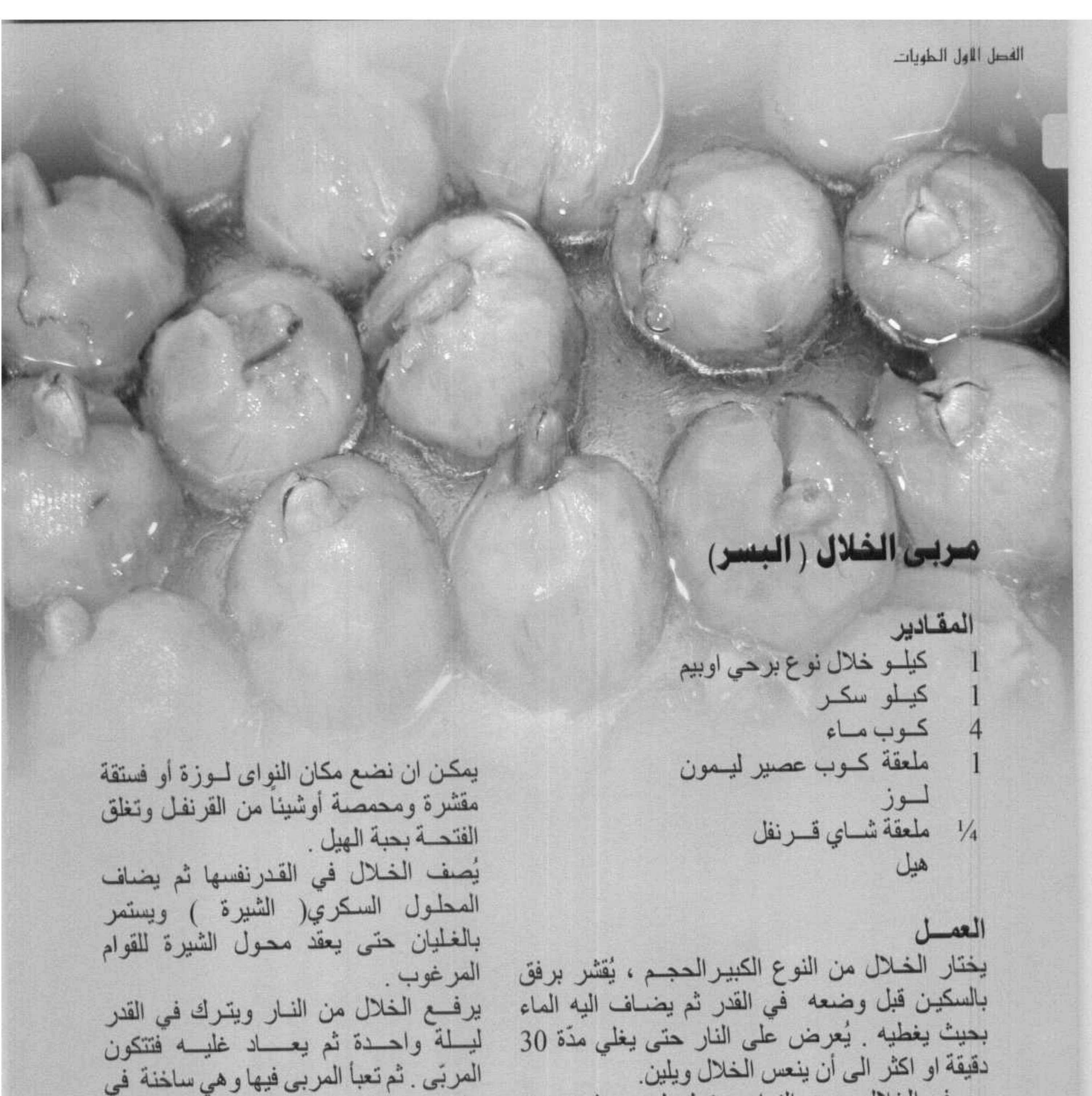


المقادير

1 كوب تمر
½ كوب حليب طازج
¾ كوب سكر
2 ملعقة طعام زبد
½ كوب جوز مفروم
فانيلا

العمــــل

يجب أن يكون السكر والحليب والزبد في قدر على نار هادئة ويستمر في التحريك الى ان يثخن المزيج ويختبر بحيث عند وضع ملعقة صغيرة منه في الماء البارد تتكون شكلٍ كرة . يضاف التمر المنظف تماما مِن القشور والنوى ويستمر بالتحريك الى ان يمتزج ويذوب التمر كله . ثم يضاف الجوز المفروم اليه. تُرفع القدر من النار وتترك لتبرد . يِصب المزيج في صحن مغلف بقطعة قماش مبللة بسمك 1 سنتمتر ثم ينقل الى الثلاجة الى ان يصبح صلبا يقطع الى مكعبات .
تزين المكعبات بمبروش الجوز والفستق .



مربى الخلال (البسر)

المقادير

1 كيلـو خلال نوع برحي اوبيم
1 كيـلو سكـر
4 كـوب مـاء
1 ملعقة كـوب عصير ليـمون
لــوز
¼ ملعقة شـاي قــرنفل
هيل

العمـل

يختار الخـلال من النوع الكبيرالحجـم ، يُقشر برفق بالسكين قبل وضعه في القدر ثم يضاف اليه الماء بحيث يغطيه . يُعرض على النار حتى يغلي مدّة 30 دقيقة او اكثر الى أن ينعس الخلال ويلين.

يـرفع الخلال مـن النـار ويترك ليبـرد ثم تنـزع النواى منه بالكبس على الثمرة بالابهـام والسبـابة اوتستعمل الشـوكة لاخراج النوى.

يمكن ان نضع مكان النواى لـوزة أو فستقة مقشرة ومحمصة أوشيئا من القرنفل وتغلق الفتحـة بحبة الهيل .

يُصف الخـلال في القـدرنفسها ثم يضاف المحلول السكري(الشيرة) ويستمر بالغليان حتى يعقد محول الشيرة للقوام المرغوب .

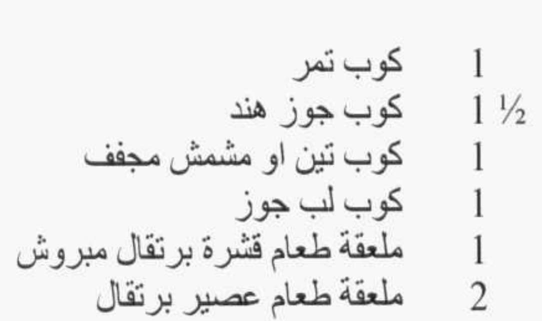
يرفــع الخلال من النـار ويترك في القدر ليـلة واحـدة ثم يعــاد غليــه فتتكون المربّى . ثم تعبأ المربى فيها وهي ساخنة في علب زجاجية ثم تغطى باحكام.

تؤكل المربى وهي باردة لكونها لذيذة جدا.

حلاوة التمر والتين



المقــادير



1	كوب تمر
1 ½	كوب جوز هند
1	كوب تين او مشمش مجفف
1	كوب لب جوز
1	ملعقة طعام قشرة برتقال مبروش
2	ملعقة طعام عصير برتقال

العمــــــــل

يُثرم التين والتمر بماكنة ثرم الجوز أوماكنة ثرم اللحم . ثم يضاف مبروش الجوز وجوز الهند وقشرة البرتقال الى المواد السابقة .

تخلط المواد جيداً وتعجن بعصير البرتقال . بعدها تفرش العجينة في صحن وتلف على شكل اسطوانة بورق البلاستك لتحفظ بعد ذلك في الثلاجة حتى تجمد بفعل التبريد عندها تكون جاهزة واخيراً ترفع الحلاوة من الثلاجة ويرفع البلاستك عنها تقطع حسب الرغبة وتقدم .

التين : يحتوي التين على نسب عالية من املاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس . ويستعمل كملين طبيعي ويملك اثرا وقائيا ضد سرطان القولون ومفيد في مكافحة قرحة المعدة والطفيليات والجراثيم ويقلل من الكوليسترول في الدم وكذلك فهو ملطف للبشرة وينعمها . يزيل مشاكل الرشح ويفيد في التهاب اللثة والاورام في الفم . يزيل اعراض الشيخوخة عند الانسان .





الـرز المحـمـر (تـمن محمر)

المقـــادير

2	كـوب رز
4	ملعـقة طعام زيت
½	كـوب دبــس
¼	ملعقة شاي من المـلح
3	كوب ماء (حسب نوع الرز)

العمـــــل

يغسـل الرز قبل ربع ساعة من العمل . بعدها يسخن الزيت في قدرعلى النار يضاف الـدبـس الى الزيت ويحرك حتى يمتـزج . بعد ان ينشف الرز من الماء يسكب فوق مـزيج الدبس ويخلط برفق يضاف الماء مع قليـل من الملـح الى المزيج ويطبخ الرز حتى يجفّ الماء قليلاً .
يفضل ان تخفض حرارة النار الى أقل درجة لكي ينضج الرز تماماً . يؤكل الرز المحمّر عادة مع السمك وخاصة مع الصبور .

جوكليت التمر



المقاديـر

1 علبـة بسـكت MARIA
1 كـوب تمـر
3 ملعقة طعام طحينة (راشـي)
2 ملعقة طعام دبس
بنـدق او فستـق
1 ملعقة طعام زبـد
قليل من الملح
1 ملعقة شاي فانيلا
1 ملعقة طعام كاكاو

العمـل

بعد وضـع الزبـد والتمـر المنُظف والمنزوع النوى في قـدر على نار هادئة يدعك جيدا بواسطة الملعقة . يضاف اليه الـدبس والطحينية (الراشي) والفانيلا والملح يُضاف بعد ذلك البسـكت المطحون ناعماً (باودر) والكاكاو ويعجن جيداً الى ان يصبح عجينـة قابلـة لان تشـكل منها اشكالاً تشبه الكُرات .

هناك يستدعي وضع وسط كل كرة بندقة ثم تشكـل وهي حارة في قوالب . ممكن ان تلوث بالمكسرات المبروشة وتقدم وهـي باردة.



جوكليت الدبس بالبسكت

المقادير

2	ملعقة طعام دبس
1	ملعقة طعام زبد
5	جبة تمر
3	ملعقة طعام بسكت ماري مطحون (باودر)
1	ملعقة طعام سكر
2	ملعقة طعام جوز مبروش
1	ملعقة شاي هيل
1	ملعقة كوب خل

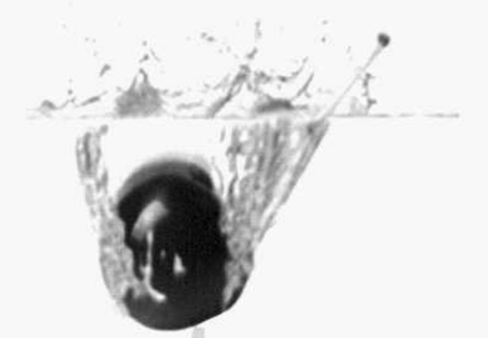
العمل

يُغلى الدبس والسكر والخل في قدر على نار هادئة مدة نصف دقيقة .
الى أن يذوب السكر في الخليط ثم تُرفع القدر من النار . بعد ذلك يُضاف التمر المقطع والمقشّر الى المزيج ويهرس جيداً . ثم يضاف الهيل والجوز المبروش والبسكت المطحون . ممكن أن تعاد القدر الى النار لتمزج العجينة جيدا . ثم تُرفع القدر من النار وتشكل العجينة عندئذٍ باشكال صغيرة . تزين أاشكال الحلوى بالشوكلاتة المبروشة أو مبروش جوز الهند أوالسمسم بحسب الرغبة .

شوكولاتة الدبس بالكيكة الاسفنجية

المقاديـــر

1	كــوب فتات كيكة اسفنجية
1	ملعقة طعــام دبس
1	ملعقة طعام طحينيــة (راشـــي)
1	ملعقة طعــام زبــد من دون ملــح
½	ملعقة شـــاي زنجبـــيل
	كريــم
	كــرز للتزيـــن (للتجميل)



العمـــــل

تُفتّت في بادىء اللأمر الكيكة الاسفنجية حيث تترك جانبا . يُسخـن الزبـد على نار هادئـة. ثم يضاف الـدبس والطحينية والـزنجبيل اليه وهوعلى النار وتخلط المواد جيداً .
بعد ذلك يرفـع الجزء المعمول من النـار و يتـرك ليبـرد قليـلا تضـاف فُتات الكيكـة ويعـجن الخليط باليد وتشكل منه أقـراص او دوائر وتزيـّن بالقشطـة والكـرز يمكن وضعها في صحن التقديم وتقدم وهي باردة .
يجب ألا تستغرق العملية طويلا.

جوكليت الدبس بالشوفان



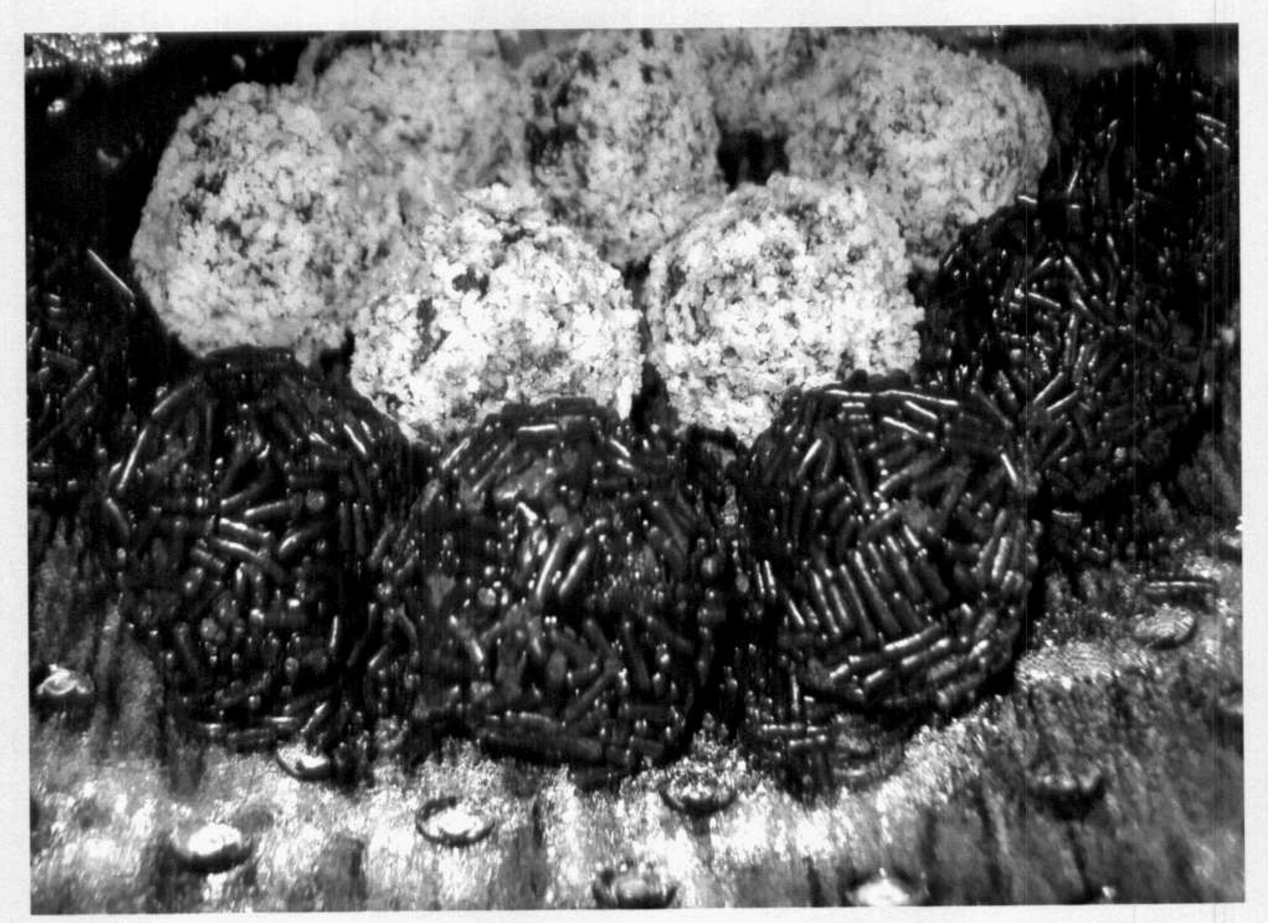
المقـــادير

1	كوب دبس
2	كوب سكر
1	ملعقة كوب خل
1	ملعقة طعام زبد
1	ملعقة كوب فانيلا
½	ملعقة كوب عصير الليمون
¼	ملعقة شاي صودا
	شوفان
¼	فول سوداني

العمـــل

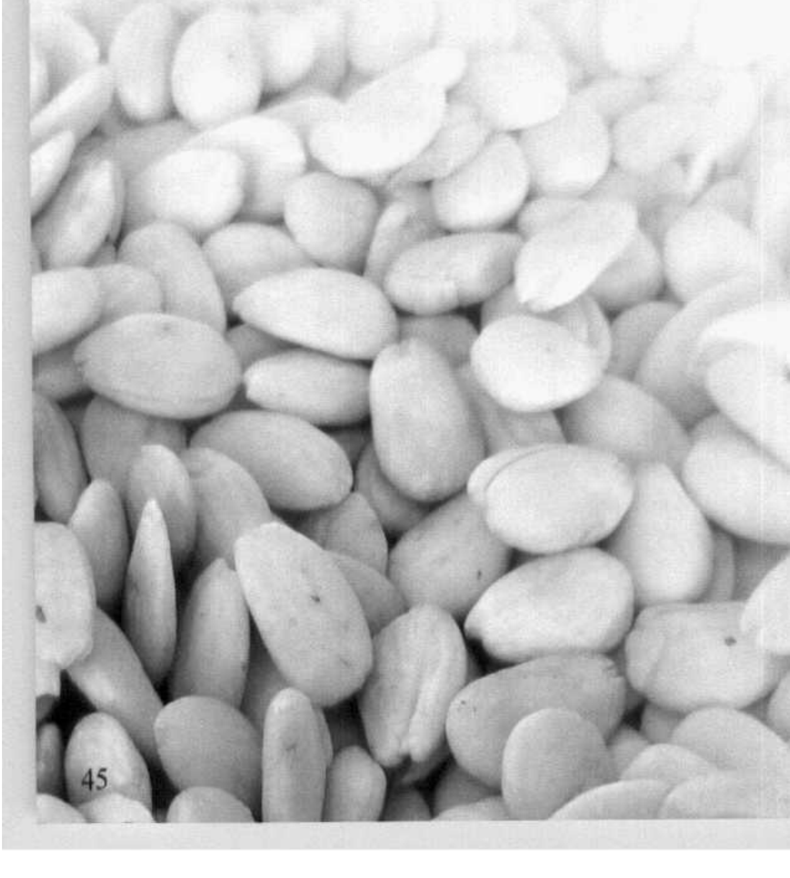
يجب في البداية وضع كمية الدبس والسكر والزبد في قدر على نار متوسطة الحرارة ثم بعد ذلك تبدأ عملية التحريك الى ان يغلي الدبس يضاف عصير الليمون والخل والصودا والفانيلا ايضا ويحرك ثم يختبر المزيج بحيث يصبح مثل كرة عند صب ملعقة صغيرة منه في الماء البارد .

ثم يضاف الفل السوداني المقطع الى نصفين ويمزج جيدا . ترفع القدر من النار ويصب المزيج في صحن مدهون بالزبد ويترك في الثلاجة حتى يجمد ويقطع بشكل مكعّبات او يكور ويلوث بالشوفان .



كرات التمر المحشي

المقاديـــــر



2	كوب تمر
3	ملعقة طعام طحينية (راشي)
1	ملعقة طعام كاكاو (باودر)
1	ملعقة طعام زبد
؟	لوز
؟	مبروش جوز الهند

العمـــــل

يُنظف التمر جيداً وينزع منه النوى بعد ذلك . يُسخن الزبد في مقلاة على نار هادئة يضاف التمر اليه ويدعك جيداً بواسطة الشوكة ، ثم يُضاف الكاكاو والراشي ويدعك المزيج لكي تتكون بطريقة أو بأخرى عجينة. وتقسم كتلة العجينة الى كرات صغيرة وتُحشى كل كرة باللوز وتلوث بمبروش الجوز او مبروش جوز الهند أو الكاكاو.

الشعـــرية بالـــدبس

المقاديـــــر

3	كـــوب شعرية
2	ملعقة طعام زيت
2	كـــوب مـــاء
2	ملعقة طعـــام دبـــس
1	ملعقة كوب سكـــر اسمر
1	ملعقة شـــاي هيـــل مطحون
	لـــب جـــوز مطحـــون
	كـــريم للتنـــويع

العمــــــل

تُقلى الشعـــرية في الزيتٍ على نار الهـــادئة جداً حتى يشقــرَّ لونها تماماً . ثم يضاف اليها الماء بشرط ان يستمر الغلي حتى تنضج الشعرية وتلين . ثم يضا ف السكر والدبس . يجب أن تخفف النار في هذه الحالة حتى يجف ماء الشعرية. يضـــاف الهيـــل ويخلط جيدا . تصب الشعرية في صحن التقديم وتزيـــن بالجوز وتؤكل كما هي مصنوعة مـــع القشطـــة.



حلاوة الجزر بالدبس

المقادير

2	كيـــلو جـــزر
6	ملعقــة طعام طحين
4	كــوب مــاء (للســـلق)
4	ملعقــة طعام زيــت
½	كـــوب دبـــس
2	كــوب ســـكر
2	ملعقة كـــوب هيـــل
	لـــب جـــوز
1	ملعقـــة كـــوب عصير حا مض



الجزر
مفيد في السكري وفي فقر الدم والاسهال عند الاطفال ،يحتوي الجزر على كمية كبيرة من الكلسيوم السهل الهضم وفيتامين A, C ,D ، يساعد في شفاء قرحة المعدة بالاضافة الى انه مدرر للبول فهو يطرد الحوامض البولية من الدم .



العمل

يُغـــسل الجزر ويُقشر ثم يبرش أو يثرم بماكنة ثرم اللحم .
يمكن وضع الجزر والماء في قدر علىٍ النار بعد عملية السلق يتغير لون الجزر ويلين .
يصفى الجزر من الماء ويعصر جيداً مع الاحتفاظ بمـاء السلق . بعد ذلك
يُسخن الزيت في قدر مناسبة على النار ثم يضاف الطحين ويقلب حتى يحمـرّ قليـلا . يضاف الجـزر الى الطحـين ويحمس مع التقليـب المستمرمدة معينةٍ للتأكد من أن الجـزر قد استوفى النضج . ثم ترفع القدر من النار قبل اضافة الدبس والشيرة المعدة طبعاً . تعـاد القدر الى النار ثانية ، يضـاف اليها الهـيل مع الأستمر بالتحريك حتى لا تلتصق الحـلاوةٍ بقاع القـدر.
بعـد التاكد من ان قوام الحلاوة أصبح جيداً تُصب في صحن وتزين بلـب الجـــوز.



ملحوظة :

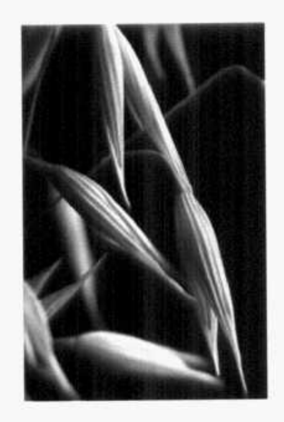
عمـــــل الشـيرة

تصنع الشيرة من محلول السكراي من اضافة السكرالى 2 كوب من ماء سلق الجزركذلك مع اضافة عصـير الحامض والهيل .

كرات الدبس بالشوفان

المقـــادير

- 2 كوب شوفان
- 1 ملعقة طعام دبس
- 1 ملعقة طعام زبد
- 2 ملعقة طعام مبروش جوز الهند
- 1 ملعقة طعام طحينية (راشي)



الشوفان
تناول الشوفان عند الشعور بالاكتئاب والقلق لانه يقلل من الضغوط والاضطرابات العصبية ،يعالج الارق ، من خواصه الايجابية حماية الشخص من الاصابة بسرطان الامعاء لاحتوائه على نسبة عالية من الالياف .

العمـــل

في الأول يُسخن الزبد في قدر على نار هادئة ثم يضاف اليه الدبس ويمزج الى أن يغلي الدبس مدة نصف دقيقة . بعدها ترفع القدر من النار يضاف الشوفان ومبروش جوز الهند ويخلط يضاف الراشي ايضاً ويمزج مع الخليط جيداً . يعمل من الخليط وهو حار كرات حسب الرغبة بالضغط على الكرة بقوة مع الاشارة الى ترطيب اليد بالزيت عند عمل الكرات .
من الممكن عمل اشكال عديدة من نفس العجينة كالمستطيلات وتقطيعها ثم بعد ذلك تؤكل وهي باردة.



مربى (القرع) اليقطين

المقادير

- 1 ½ كوب قرع مقطع على شكل مكعبات
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة طعام سكر اسمر
- 2 ملعقة طعام دبس
- ½ ملعقة شاي زنجبيل (جنجر)
- 1 ملعقة شاي هيل مطحون (حبهان)
- 1 ملعقة شاي ليمون

القرع يسمى الدباء بضم الدال
غذاء جيد لمن اراد انقاص الوزن يفيد المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم فهو فقير جدا بالصوديوم ، مدرر للبول غني بالبوتاسيوم والحديد والكلور والفيتامينات وفي مقدمتها A فهومقوي لغشاء العين ويشتهر بانه مقوي للطاقة الجنسية ويحتوي الكثير من الاحماض النافعةللجسم .

العمل

يُقشر القرع (اليقطين) بعد ازالة الحب منه ويُقطع مثل مكعبات صغيرة ،
يقتضى وضع القرع المقطع والماء في قدر على النار ويسلق حتى يصبح ناضجاً
ثم يهرس بالملعقة اوالشوكة ويضاف اليه السكر والدبس والهيل
وعصير الحامض ثم يترك على النار الهادئة حتى يجف سائله ويصبح مثل مربى حيث يختبر قوام المربى بطريقة اختبار الشيرة . ترفع حلواء المربى من النار وتصب في وعاء زجاجي ذات غطاء محكم وتحفظ في مكان بارد ..

ملحوظة:
يُوضع الهيل في قطعة من الشاش حتى يحكم عقده قبل وضعه في قدر المربى لكيلا يعكر صفاء لون المربى . ممكن ان تستعمل حشوة في بعض المعجنات .

الدهينية

المقــادير

3	كـوب طحين ابيض
3	كـوب سكر
1	كـوب دبس
1½	كـوب زيت
¾	كـوب حليب سائل
1½	كـوب حليب باودر
1	ملعقة كـوب هيل
1	ملعقة طعام ماء الورد
½	كـوب جوز هند

العمـــل

يسخن الفرن بدرجة 180 °C
بعد ذلك تخلــط المــواد المذكـورة أعلاه جميعاً في قــدر على نار هادئة ، يستمر بالخلط جيـداً مـدة دقيقتين ، ثم يوضـع الخليط في قالب الشوي بعد دهنــه ورشه بمبروش جـوز الهنــد . ويساوى سطح العجينة ويرش بمقداركوب من مبروش جـوز الهنـد . تعرض العجينة في الفرن مدّة 20 _25 دقيقة ثم تختبر بالطريقة نفسها عند خبز الكيــك او حين يصبح لونها بنياً ذهبياً حيث تقطـع بعـد اخـراجها من الفرن وتزين بالفستق أوبشرائح جوز الهند ثم تُقـــدم .



فطيرة الفاكهة

المقادير

30	حبة بسكت ماري
	حشوة التمر بالبرتقال
½	كوب زبد
2	كوب حليب
3	ملعقة طعام نشاء
2	عدد بيض
1	ملعقة شاي فانيلا
½	كوب سكر
½	كوب عصير فاكهة معلبة

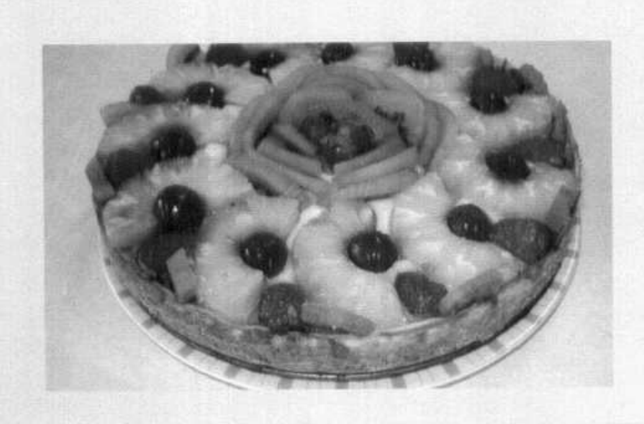
العمل

يسخن الفرن الى درجة حرارة 180 °C
يُطحن البسكت بالمطحنة الكهربائية و يخلط مع الزبد وحشوة التمر (بالبرتقال) فتتكون عجيمة . تفرش العجينة في قالب الكيك المدور . يخلط الحليب والنشاء والسكر يجب عرض هذه المكونات للنار حتى يثخن . ترفع من النار وتترك جانبا . يخلط البيض مع الفانيلا على انفراد بالمطرقة او بالملعقة ثم يضاف الى مزيج الحليب والنشاء ويعاد الى النار ويخلط مدّة 45 ثانية . يصب الخليط فوق عجينة البسكت في قالب الكيك المدور يعرض القالب للنار في الفرن المعد مدة نصف ساعة.يرفع القالب من الفرن وتترك الفطيرة تبرد دون اخراجها من القالب . بعد ذلك يمكن اضافة الجلاتين وتزين بالفاكهة

عمل الجلا تين:

من نصف كوب عصير أى من فاكهة معلبة مع ملعقة شاي نشاء نضع المزيج على النار حتى يصبح ذا قوام سميك قليلا و تبرد مادة الجلاتين قبل استعمالها .

ثم يضاف الجلاتين الى الفطيرة في القالب.تترك الفطيرة لاعداد الفاكهة الطرية وتقطيعها بعد الانتهاء من تقطيع الفاكهة يزين قالب الفطيرة بها تُحفظ الفطيرة في الثلاجة ولا يرفع محيط القالب الا عند التقديم . تقطع الفطيرة برفق وتقدم .





طبق التمر بالموز

الموز
يمنح الطاقة الكافية للقيام بالتمارين الرياضية فلا عجب ان يكون الفاكهة الاولى للرياضيين ، ويفيد الاشخاص المصبين بالاكتئاب تتناول المراة قبل وبعد الدورة الدموية لانه يعمل على تنظيم الكلوكوز في الدم وهو مثالي لمكافحة ضغط الدم ، يحتوي على مستوى عالي من الحديد ، ولالياف تاثير طبيعي للتخلص من حموضة المعدة وعلاج للاضطرابات المعوية .

المقادير

- 3 قطعة موز
- 1½ كوب تمر ناعس
- 3 كوب حليب
- 3 ملعقة طعام نشاء
- 1 علبة صغيرة كريم (قشطة)
- ½ كوب لوز مطحون
- 1 ملعقة شاى هيل

العمل

يقطع التمر قطعاً صغيرة ويهرس مع اللوز والهيل على نار هادئة مدّة دقيقتين يصب في قالب الكيك المدور ،ويقطع الموز على شكل شرائح ويصف فوق التمر يمكن الاستعاضة عن الموز بمربّى التفاح .
نضع الحليب في قدر على النار ويضاف اليه السكر .
ثم يخلط النشاء بوعاء صغير وعميق بقليل من الحليب ، ثم يضاف الى الحليب والسكر السابق مع الاستمرارية بالخلط حتى لا يتكتل النشاء . وبعدها تضاف القشطة ويُحرك الجزء المعمول حتى يثخن ، ثم يصب فوق الموز في قالب الكيكِ ويترك ليبرد ويصبح قالباً مع بقية الطبقات .
يـُزين بالفستق أو المكسرات الأخر. اوالفاكهة الطازجة . يُحفظ القالب في الثلاجة حتى تتماسك المواد .
يخرج القالب من الثلاجة ويرفع محيطه الدائري برفق ويقدم .



حلوة الشوفان بالتمر والمكسرات

المقاديـــر

1	كوب شوفان
½	كوب لوز
½	كوب تمر
½	كوب تين
4	ملعقة طعام دبس
4	ملعقة طعام سكر بني
2	ملعقة طعام لب عباد الشمس
¼	كوب لب جوز
¼	كوب بندق
¼	كوب سمسم
¼	كوب مبروش جوز الهند
1	ملعقة شاي زنجبيل (جنجر) مطحون
½	ملعقة كوب مبروش قشر البرتقال
½	ملعقة كوب عصير ليمون

العمـــــل

يمكنٍ وضع السمسم في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح ذهبي اللون يترك جانباً ، ثم يقطع التمر والتين قطعا صغيرة بقدر حجم الحمصة ، يبرش اللوز والبندق ولب الجوز على شكل شرائح وتخلط المواد الجافة والشوفان والجوز واللوز والبندق والسمسم ولب عباد الشمس ومبروش جوز الهند والتمر والتين خلطاً جيداً .

ويوضع الدبس في قدر على نار هادئة يضاف بعد ذلك اليه السكر وعصير الليمون ومبروش قشر البرتقال والزنجبيل مع الاستمرار بالخلط حتى يغلي الدبس مدّة نصف دقيقة ، تضاف المواد الجافة الى الدبس وتخلط جيداً حتى تصبح على شكل عجينة قوية، تصب العجينة في صينية ذات حافات وتسوى جيداً باليد مع الضغط على الخليط حتى يتماسك ويصبح كتلة قوية بارتفاع 2 سم تحفظ الحلوة في الثلاجة لكي تصبح قابلة للتقطيع حسب الرغبة .

حلاوة الجبن بحشوة التمر

ا لمقــادير

2 كـوب جبـن غير مملح عكاوي (mozzarella)
¾ كـوب سميت
شيــر ه
محلبـي (ص 147)
حشــوة تمـر

العمــــــل

تُستعمل مقلاة(تيفـــال) وملعقـة خشبيـة لهذا الغرض .
يفتـت الجبــن باليد قبـل استعماله ، يخلط في مقلاة على نار هادئة السميد والشيرة والجبن بالتتابع اى مقدارما يتناسب من الجبـن وقليـل من الشيـرة وقـليـل من السميـد
ثم تعـاد الكرة ثانيـة وثالثـة الى ان تنتـهي الكميـة وتصبح بشكل عجينة .
تدعــك العجينــة بالملعقة حتى تصبح كتلـة لا تلتصـــق بجـــدار المقلاة قابلة للفتح يؤخذ جزء من كتلة العجينة لفتحها باليـد بسمك 2 سم وعرض 8 سم تقريباً على طاولة مسطحة مع استعمال الشيرة (تدهن الطاولة بالشيرة) وهي حـارة ، يمكن وضـع مقـدارمن المحلبي (ص135) سميك القوام على حافة العجينــة المفروشـة ووضع مقدار من حشـوة التمـر بالجبن وتلف حافة العجينــة على نفسها مرتين فتصبح مثل اسطـوانة ، ثم تعاد العملية لإكمال العجينة الباقية الى ان تنتهي الكمية ثم تقطع الاسطوانات على شكل قطع طولها 5 سم وتقدم في صحن التقـديم وهي باردة.

ملحوظة : يمكـن أن تُزين القطع بالمكسّرات بحسب الرغبة او ترش بالفستق .





العصيدة النجدية

المقاديـــر

2	كـوب تمـر مع النـوى او من دونه
5	كـوب ماء (يضاف الماء حسب الحاجة)
½	كوب سمن
2	ملعقة كبيرة زبد
2	كوب طحين
2	كوب سكر
½	ملعقـة شاي مالـح
	فلـفـل اسـود

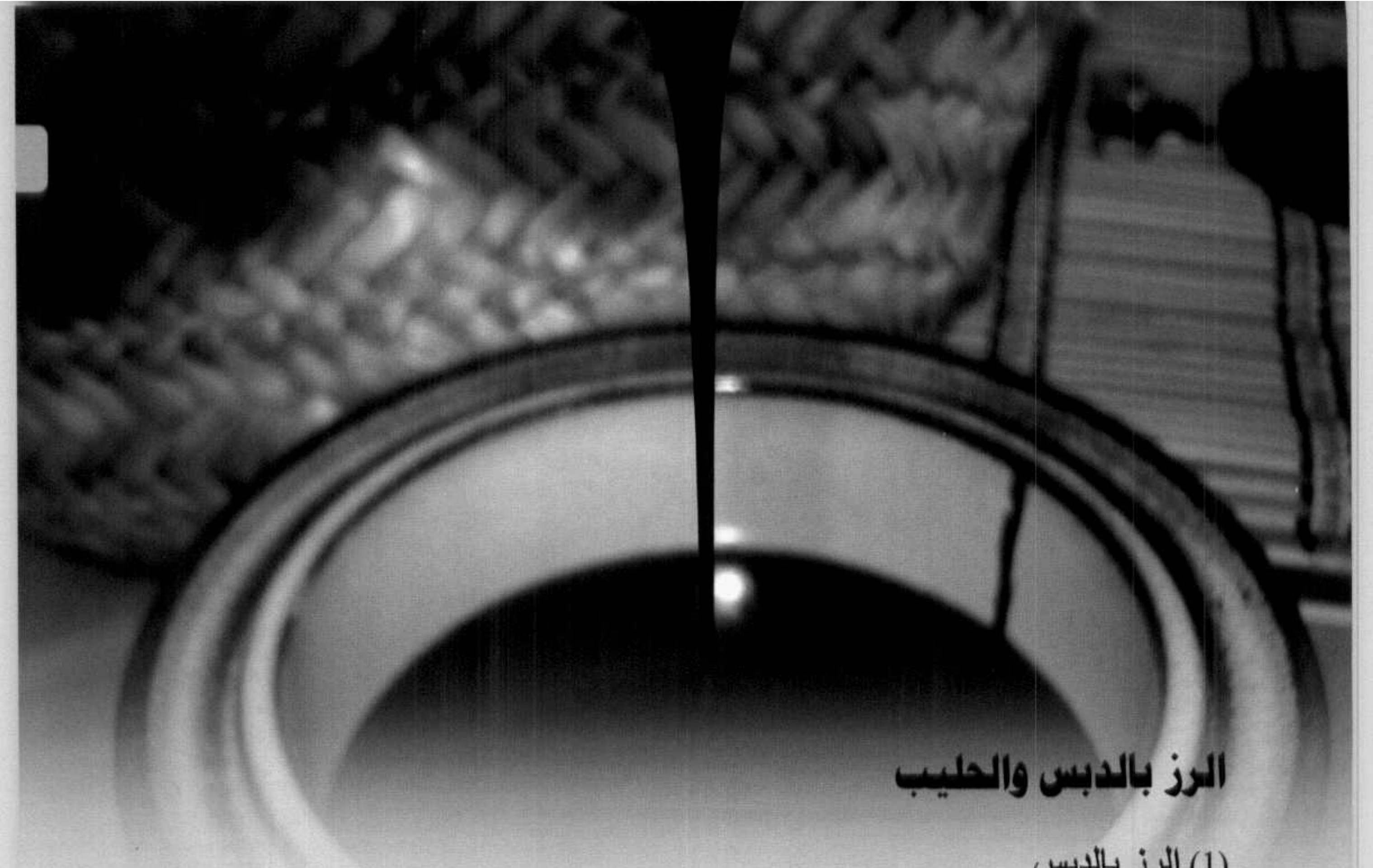
العمـــل

بعد وضع الطحين في قـدر على النـار الهادئة يقلب الى أن يصفر قليلاً ثم ينخل ويُخرج جانبا ،يمكن وضع الماء والتمرفي قدر على النارمع الإستمرار بالتحريك حتى يذوب التمر تماما ويصبح خلاصة ثم يرفع من النار ويصفى ويخرج ايضاً جانباً في هذه الحالة يمكن وضع السكر والسمن على النار الهادئة مع الاستمرار بالتقليب حتى يحمر السكر. يضاف بعد ذلك اليه نصف عصيرالتمر مع الاستمرار بالتقليب يضاف الملح ثم ترفع المحتويات من النار وتترك جانباً يذاب الطحين في خليط التمر والسكر ثم يحرك على النار الهادئة ثم يضاف اليه بقية الماء تدريجياً مع التحريك المستمر .تُغطى القدر بورق القصدير ثم بغطاء القدر وتترك فوق النار وتحتها قطعة من المعدن اوتخفض النار الى اقل درجة ممكنة مدة 45 دقيقة. عند التقديم توزع العصيدة في صحون ويمسح سطحها بالزبد السائل وترش بالفلفل الاسود المطحون ناعماً

ملحوظة :

هذة العصيدة وجبة تقليدية سعودية ، وفي العراق تُعطى العصيدة للمراة الحامل بعد الولادة لتعوضها عما فقدته من الدماء في اثنـــاء الـوضع ولزيادة حليبها عند الرضاعة . فتشترك العائلـــة والجيران معها بهذه المنـاسـبة ، التي هي تقليد تعوّدته بعض العوائل ولا تزال الى الان.





الرز بالدبس والحليب

(1) الرز بالدبس

المقاديـــر

- ½ كوب رز
- 1 كوب دبـــس
- 2 ملعقة طعام سكر
- 3 كوب مــــاء
- ½ ملعقة كوب مسحوق الهيل او مـاء الورد
- قليل من الملح

العمــــل

في العادة يُغسل الرز ويترك مدّة طويـلة في الماء حتى قبل يوم من عمله . يُغلى المـــاء في قدر على النار ثم يضاف الرز ويترك لكي يغلي مـــع التحريـــك المستمر الى أن ينضـــج الـــرز ومن بعد يضاف السكر والدبـــس والهيل والملح قبل أن يجف ماء الرز بقليل ثم يهرس وهو على النار الهادئة الى أن يصبح على شكل عجينة تشبه اللبن الخاثر يُصب الجزء المعمول في صحن اوعّدة صحون كي يبرد واحيانا يُقدم مع الرز بالحليب . للتنويـــع يمكن استعمال الزعفران .

(2) الرز بالحليب

المقاديـــر

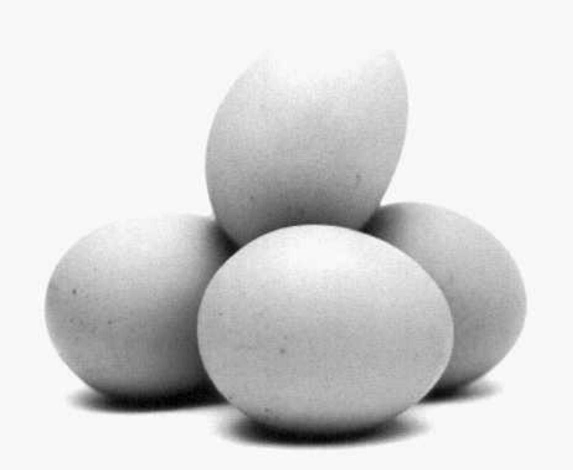
- 2 كوب حليـــب
- ½ كوب رز
- 1 كـوب مـاء
- ½ ملعقة كوب هيل مطحون
- قليل من الملح

العمـــل

هنا يمكن استعمال الطريقة نفسها عند عمل الرز بالدبس ونستطع أن نعوض الدبس بالحليب ، بعد أن يترك على النار حتى يصبح المزيج سميكاً يصب فوق الرز بالدبس البارد ويزين بالدارسين ويقدم.

حلوى التمر

المقـــادير



- 2 كـوب طحين
- 1 كـوب تمـر مقطـع قطع صغيـرة
- 1 كـوب مبروش لب جوز
- 1 كـوب سكـر
- ½ كـوب زبـد
- 2 عدد بيـض
- 1 ملعقة كوب عصير الليمون
- شوكولاتة مذابة

العمـــــل

بعد ان يُسخن الفرن بدرجة حرارة 180 ºC
يُمزج الزبد والسـكر بواسطة المطرقـــة الكهربائية ويضا ف اليه البيض والشوكلاته ويخلط حتى يتجانس. في اناء اخر نقوم بخلط الطحيـــن والملـح والليمون والتمر والجوز ونضيفه الى الخليـط الاول ويخلط حتى يصبـح بشكل عجينة متجانسة .
ويدهن قالب مستطيل ويـرش بالطحين أو يغلف بورق الشواء ثم بعد وضع العجينــة في قالب تدخل الفرن لمدة 30 _35 دقيقة ثم تختبر . تترك العجينة في القالب قبل رفعها مدّة 20 دقيقة.
يترك القالب حتى يبرد تُصب فوقه الشوكولاته المُـذابة ويزين مبروش جـوز الهند.

كرات الذرة بالدبس

المقاديـــر

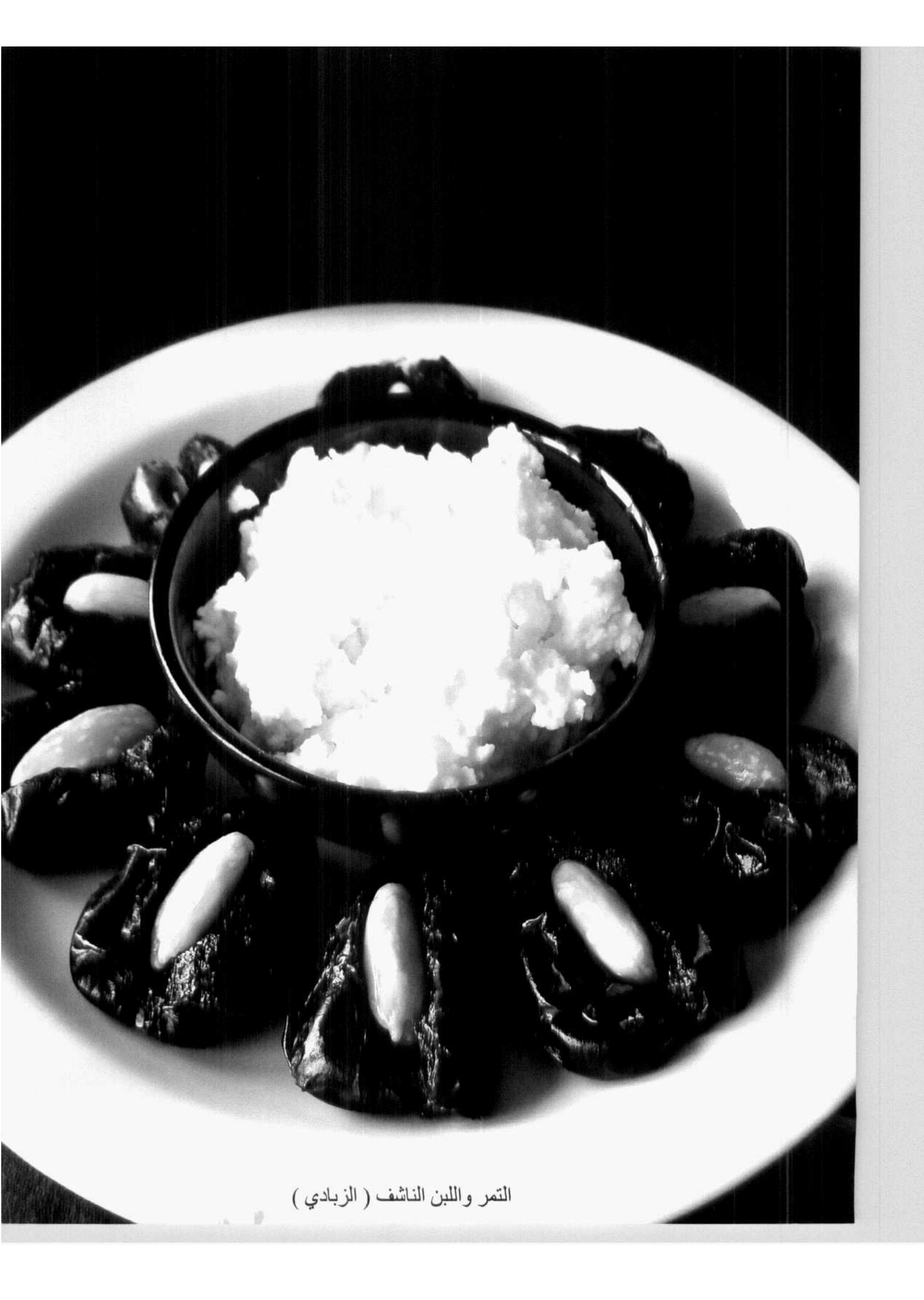
4	كوب ذرة بوب كورن (شامية)
1	كوب دبـــس
2	ملعقة طعام سـكر
1	ملعقـة طعـام زبـــد
	قليل من الملح

العمـــل

يُذوب الزبـد في قـدر على نار هادئة وبعد ذلك يمكن اضافة الدبس ثم السكر الى الزبد يخلط المزيج جيدا حتى يغلى الدبس ثم يختـبر وذلك اذا وضـع قليـل من المزيج بالماء البارد يصبح مثل كـرة . يضاف خليط الدبس الى الذرة مع الاستمرار بالتقليب في اثناء صبّ الدبس يمزج جيـداً بعدها يُعمـل منه كـرات .

ملحوظة :
يجب قبل ذلك ترطيب اليد بالماء أوالزيت في اثناء عمل الكرات .





التمر واللبن الناشف (الزبادي)

التمر باللبن الناشف

المقــادير

20	حبة تمــر منزوعة النــواة
1	كــوب طحــين
1	كــوب لبــن ناشف
4	ملعقــة دهن او زيــت
1	ملعقة كوب دبس (عسل التمر)
1	ملعقة طعام طحينية (راشي)

العمـــل

في بادئ الامر يُحمص الطحين بواسطة الزيت في مقلاة حتى يحمر قليلاً وعند اضافة اللبن الناشف اليه يدعك بالملعقة جيداً. ويفضل أن يضاف التمر المقطع الى الخليط ويدعك ايضا . وفي الاخير يمكن اضافة الدبس والطحينية ثم تجري عملية التفتيت دون اهتمام للعجن . يصــب المزيج في صحــن التقديم ويزين بمبروش الجوز ويقدم .





حلاوة الرز بالدبس

المقادير

2	كوب رز مطحون (باودر)
½	كوب زيت او دهن
1	كوب سكر
5	كوب ماء
1	ملعقة كوب هيل مطحون
1	كوب مبروش جوز الهند
½	كوب دبس (عصير التمر)

العمـــل

يسخن الزيت في قدر على النار .

ويضاف الرز المزيج (باودر) الى الزيت ويقلب الى ان يحمر ثم يرفع من القدر .

يذاب السكر في الماء في قدر ثم يضاف اليه الدبس .ثم يضاف الرز المزيج الى طحين الرز مع التحريك المستمر حتى يتجانس المزيج . تعاد القدر الى النار الهادئة مع الاشارة الى تحريك المزيج الى ان ينضج الرز ويصبح قوامه سميكا يضاف اليه الهيل ومقدار ملعتين من مبروش جوز الهند .

يسكب مزيج الحلاوة في صحن التقديم بشرط ان يكون ساخنا ثم يساوى سطح الحلاوة بواسطة الجهة المقعرة من الملعقة وهي مدهونة وتزين بمبروش جوز الهند وتقطع حسب الرغبة



حلاوة الدبس بالحليب

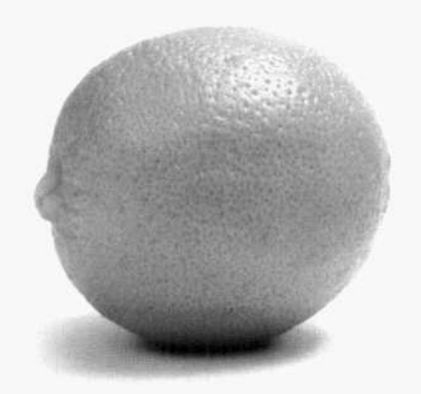
المقاديـــــر

1	كوب دبــس
1	كوب حليب جــاف
1	كوب طحـين
1/2	كوب زيت

العمــــل

يُسخن الزيت في قـدر على نار هادئة ثم يُقـلى فيها الطحين حتى يميل لونه الى الشقرة . يضاف الحليب الجاف الى الطحين ويقلب فقط معه تُرفع القدر من النار بعد ذلك يأتي دور اضافة الدبس الى الخليط ويحرك بخفة حتى يمتزج جيداً ثم تعاد لقدر الى النار ثانية تخفض الحرارة الى اقل درجة مع الاستمرار في التحـريك حتى يصبح قـوام الحـلاوة ثخيناً تصب في صحـن التقديم وفي اغلب الاحوال تزين باللوز ولـب الجـوز .

جوز الهند بالدبس



المقاديـــر

200	غرام زبد
150	غرام سكر
1	ملعقة طعام بن (كوفي coffee)
1	مبروش قشر ليمونة واحدة
¼	كوب دبس
250	غرام مبروش جوز الهند

العمـــــل

يترك الزبد خارج الثلاجة (بدرجة حرارة الغرفة) ليسهل العمل به .
ثم يطرق الزبد حتى يصبح كالكريم يضاف اليه السكر المطحون (باودر) ويطرق أيضاً . وبعد أضافة البن ومبروش قشر الليمون والدبس ومبروش جوز الهند يمزج فتصبح عجينة سميكة . تُحفظ العجينة في الثلاجة حتى تجمد قليلاً .
تقسم العجينة بعد اخراجها من الثلاجة الى كرات ثم تشكل الكرات على اشكال بيضوية وتلوث بمبروش جوز الهند وتحفظ بالثلاجة .



التمر المحشي بالجوز واللوز

المقادير

- ½ كيلو تمر
- 1 كوب جوز او لوز
- 3 ملعقة طعام كاكاو
- ½ كوب سكر
- ½ كوب ماء
- زعفران
- هيل

العمل

تبدأ العملية بشق التمر طولياً وتنزع النواة منه لتحل محلها قطعة جوز. يُعمل محلول من السكروالماء باضافة الهيل والزعفران بشرط ان يكون متوسط الثخن باضافة الكاكاو طبعا . تغمر التمرات المحشوة بالجوز بالمحلول السكري و الكاكاو (على شكل تلبيسة) وتلوث التمرات بمبروش جوز الهند وبالتالي تُصف في صحن التقديم .



حلوى الحنطة بالدبس



المقادير

1	كوب حنطة اوشعير
¼	كوب دبس
3	ملعقة كوب طحينية
½	كوب لب جوز مبروش
2	ملعقة طعام حليب باودر
1	ملعقة كوب هيل
2	ملعقة كوب زبد
1	ملعقة كاكاو

العمـــل

تغسل الحنطة وتنقع بالماء مدّة 24 ساعة أي قبل يوم من العمل . تسلق الحنطة في اليوم الثاني بالماء الغزير في قدر عميقة مدّة ساعة ويضاف الماء المغلي عند الحاجة الى ان تنضج الحنطة او الشعير وينشف ماؤها . ثم تهرس بالماكنة الكهربائية قليلاً .

يسخن الزبد في قدرعلى النار الهادئة ثم يضاف بعد ذلك الدبس ويمزج معه مدّة نصف دقيقة ثم تضاف الحنطة المهروسة والطحينية والهيل والحليب وقليل من مبروش لب الجوز وتتبع ذلك عملية الخلط المستمر الى ان تصبح عجينة بحيث لا تلتصق بجدار القدر .

تفتح رقاقة العجينة باليد في إناء مسطح أو صينية مستطيلة الشكل بارتفاع 2 سنتمتر ثم يقطع المستطيل ليصبح قسمين متساويين . يرش احد القسمين بمبروش لب الجوز ثم يغطى بالمستطيل الآخر من العجينة يضغط عليه باليد ثم يرش بمبروس لب الجوز أيضا . تحفظ الحلوى في الثلاجة الى أن تجمد قليلاً وتقطع الى اشكالاً حسب الرغبة .



الشعير

نبات عشبي من اهم المحاصيل الغذائية منذ العصور القديمة يحتوي على نسبة عالية من الالياف والنشاء و البروتين و الاملاح المعدنية منها الحديد والفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم وهو ملين ومقوي للاعصاب ومنشط للكبد ، ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة ، ومدرر للبول يفيد في علاج المغص الكلوي ، يخفض الضغط يبعث النشاط يخفف من حالات الاكتئاب يعتبر علاج لامراض القلب .

حلاوة الطحينية بالدبس



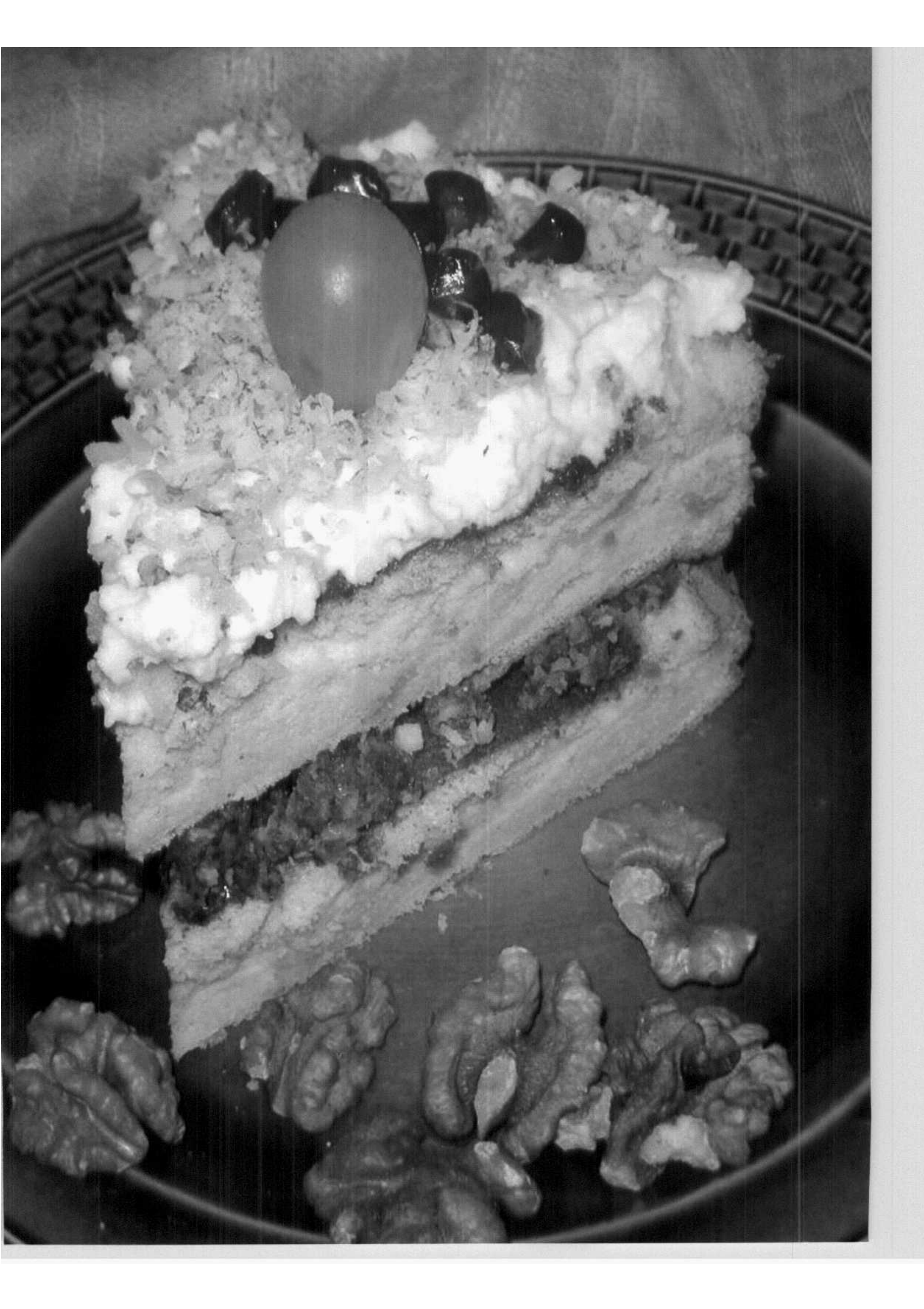
المقــادير

12	ملعقة طعام طحينية (راشــي)
2	كــوب حليب باودر
1	كــوب دبـس
1	ملعقة شاي هيـل

العمــــل

يضاف الدبس الى الطحينية (الراشي) ويمزج جيدا بالملعقة في قـدر على نار هادئة.
يضاف الحليـب اليـه تدريجيا مع الاستمـرار بالخلــط حتى يصبـح قوام المـزيج سميكا نوعا مـا .
تصب الحلاوة في صحـن مسطح ، ويزين بالمكسرات او اللوز المبروش حسب الرغبـــة.





الفصل الثاني

الكـــيك

CAKES



كيكة التمر

المقـــادير

3	كـوب طحين
2	كـوب سكر
1	كـوب زيت
3	عدد بيض
1	كـوب تمــر
2	ملعقة طعـام بيكيــن باودر
1	ملعقة شاي فانيلا
1	ملعقة شاي زنجبيل (جنجيـر)
	قليل من الملح

العمـــــــل

يُسخن الفرن بدرجة حرارة 180 ^{o}C

يخفق السكـروالزيت بالمطـرقة الكهربائية . ثم نبدأ باضافة البيض المخفوق مع الفانيلا والملح والزنجبيل المطحـون . يضاف البيكـن باودر الى الطحين وينخل ثم يضـاف الى المزيج السابق تدريجياً ولكن مع البدء بعملية الخلط . يقطـع التمر على شكل قطع صغيرة بحجم الحمصـة تقريبـاً ويخلط بقليل من الطحيـن حتى لا يعلق بقـأع القالـب ثم يضاف الى المزيج السابق ويخلط برفـق ايضاً . يـدهن القالب المعـد ويرش بالطحين . يصب المـزيج في القالب ويعرض للنار في الفرن مدّة 45 دقيـقة يختبـر الكيك للتاكـد من نضوجـه . يخرج من الفرن ويترك في الخارج مدة 20 دقيقة تقريباً قبل اخراجه من القالب .

ملحوظة: من الممكـن استعمال القـوالب المستطيلة الشكـل أوالدائرية أوالقوالب الورقية الصـغيرة .



كيكة الدبس بالجوز

المقادير

1 ¾	كوب طحين
1 ½	كوب سكر
½	كوب زيت
2	عدد بيض
½	كوب دبس
4	ملعقة طعام حليب
	قليل من الملح
1	ملعقة كوب زنجبيل
1	ملعقة عصيربرتقال
1	ملعقة كوب بيكين باودر
1	ملعقة كوب صودا

العمـــل

يُسخن الفرن 200 °C
يخفق الزيت والسكر في وعاء بالمخفقة الكهربائية حتى يصبح كالكريم .
يخفق البيض مع عصير البرتقال بعد ان يضاف الى الجزء المعمول مسبقا يضاف الحليب والدبس والزنجبيل الى الخليط ويمزج . ينخل الطحين والبيكين باودر والصودا والملح .
بعد ذلك يضاف الطحين الى المزيج السابق تدريجياً . يدهن القلب ويرش بالطحين أويغلف بالورق الخاص بالشواء تصب العجينة وتعرض للنار بالفرن مدة 45 دقيقة . تختبر الكيكة قبل اخراجها من الفرن . ثم تخرج من الفرن بعد نضجها وتترك مدّة 10 دقائق قبل اخراجها من القالب.
ممكن اضافة مبروش الجوز أو مبروش جوز الهند إلى الكيكة في اثناء الخلط ثم تزين بالجوز.





كيكة التمر بالتفاح

المقادير

- $1\frac{3}{4}$ كوب طحين
- 1 كوب سكر
- $\frac{1}{2}$ كوب زيت
- 4 عدد بيض
- 1 كوب تمر ما يعادل عشرين تمرة
- 1 كوب لب جوز مقطع
- 1 تفاحة مقشرة ومقطعة شرائح
- $\frac{1}{2}$ كوب مبروش جوز هند
- $\frac{1}{4}$ كوب حليب
- 1 ملعقة كوب هيل مطحون او فانيلا
- 1 ملعقة كوب دارسين (قرفه) مطحونة
- 1 ملعقة كوب زنجبيل (عرق حار) مطحون
- 2 ملعقة كوب بيكين باودر

العمل

يسخن الفرن الى درجة حرارة 200 °C
يمزج الزيت والسكر بالمطرقة الكهربائية
ويضاف الهيل مع الدارسين (ا لقرفة)
والزنجبيل . ويخفق البيض (البياض والصفار) معا .
يضاف البيض المخفوق الى مزيج السكروالزيت وتمزج المواد قليلا . ثم يضاف البيكين باودر الى الطحين والملح بعدها تنخل المكونات بنفس الوقت تضاف الى المزيج السابق تدريجيا حتى يتجا نس . ثم يضاف الحليب حسب حاجة المزيج اليه. تضاف المواد الجافة بعد تلوثها بقليل من الطحين تدريجيا الواحدة بعد الاخرى وتخلط بالملعقة وبرفق . يلوث القالب ويرش بالطحين قبل وضع المزيج فيه . ويعرض القالب للنار في الفرن المعد مسبقا مدّة 45 دقيقة . يختبر الكيك قبل اخراجه للتاكد من نضجه ، يخرج القالب من الفرن ويترك خارجاً لوقت معين قبل اخراجه من القالب . يزين باللوز بعد اخراجه .

كيكة التمر والقرع

المقاديـر

¼	كيلو غرام قرع
130	غرام زبـد
1	كوب سكر اسمر
2	عدد البيض
2	ملعقة طعام عصير فاكهة
1	كـوب تمر
½	كوب مشمش مجفف
1	كوب طـحين
1	ملعقة كوب زنجبيل (جنجر) مطحون
1	ملعقة كوب بيكين باودر

العمـــل

يُسخن الى درجة حرارة 180 °C

يُهيأ قالب بسعة 20 ×20 سم او قالب مدور ويغلف بورق الشواء .

يسلق القرع بعد تقطيعه مدّة 20 دقيقة ويهرس بواسطة الشوكة الى ان تتكون عندنا عجينة . يطرق الزبد مع السكرحتى يصبح كالكريم . يضاف البيض المطروق الى المزيج ويستمر بالخلط ينخل الطحين البيكين باودر ويضاف الى المزيج . يضاف القرع المسلوق والفاكهة المجففة المقطعة قطعاً صغيرة والتمر المقطع ايضاً ويخلط بالملعقة المعدنية . يصب الخليط بالقالب المعد بواسطة الملعقة .

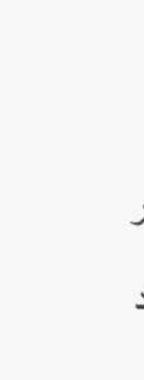
يعرض الكيك للنار في الفرن مدّة ساعة يختبربعد ذلك للتاكد من نضجه .

يرفع من الفرن ويترك مايعادل 20 دقيقة قبل اخراجه من القالب .



كيكة الاناناس بالدبس

المقادير



التمر: وقود من الدرجة الاولى والسكاكير الموجودة فيه سريعة الامتصاص سهلة التمثيل . والتمر يحتوي الياف سليلوزية تكسب الشكل الخارجي له وتساعد هذه الالياف الامعاء على حركتها الاستدارية وبذلك تجعل التمر ملينا طبيعيا ممتازا.

- ½ كوب زبد
- 1 كوب سكر
- 2 عدد بيض
- 1 ¾ كوب طحين
- 2 ملعقة كوب بيكين باودر
- ½ كوب دبس
- ½ كوب مبروش جوز هند
- 1 كوب اناناس
- 1 ½ ملعقة طعام حليب

العمـــــــل

يُسخن الفرن 180 °C

يهيأ قالب الكيك ثم يغلف بورق الشواء او يدهن ثم يرش بالطحين . يمزج السكر والزبد بالمطرقة الكهربائية ثم يضاف البيض ويطرق مع الخليط حتى يصبح قوامه ثخينا . ويضاف الدبس الى المزيج . ثم ينخل الطحين والبيكين باودر يمكن اضافة ربع ملعقة شاي ملح . ويخلط كل من الاناناس والجوز مع قليل من الزبد تطرق المكونات بالمطرقة الكهربائية ما يعادل دقيقةً على الدرجة الواطئة جدا . يصب المزيج فوق مزيج السكر والبيض والدبس .ثم يضاف الطحين تدريجياً ويخلط . يصب المزيج في القالب المعد مسبقا ويعرض للنار مدّة ساعة . يختبر ويرفع من الفرن . يترك في القالب بعد اخراجه من الفرن مدة 10 دقائق قبل ان يخرج من القالب





كيكة التمر بالسميد

المقادير

1½	كوب تمر
1	كوب لوز مطحون مرة واحدة
1	كيلو سميد
2	كوب زيت الزيتون
2	ملعقة كوب قشرة البرتقال
1	ملعقة شاي قرفة (دارسين)
¼	ملعقة شاي ملح
500	غرام سكر
1	ملعقة طعام ماء الورد

العمل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 200 °C

تزال النواى من التمر، يضاف اللوز المطحون اليه وكذلك يضاف مبروش قشر البرتقال والقرفة ويضاف خمس زيت الزيتون ثم يعجن حتى تصبح العجينة قوية.

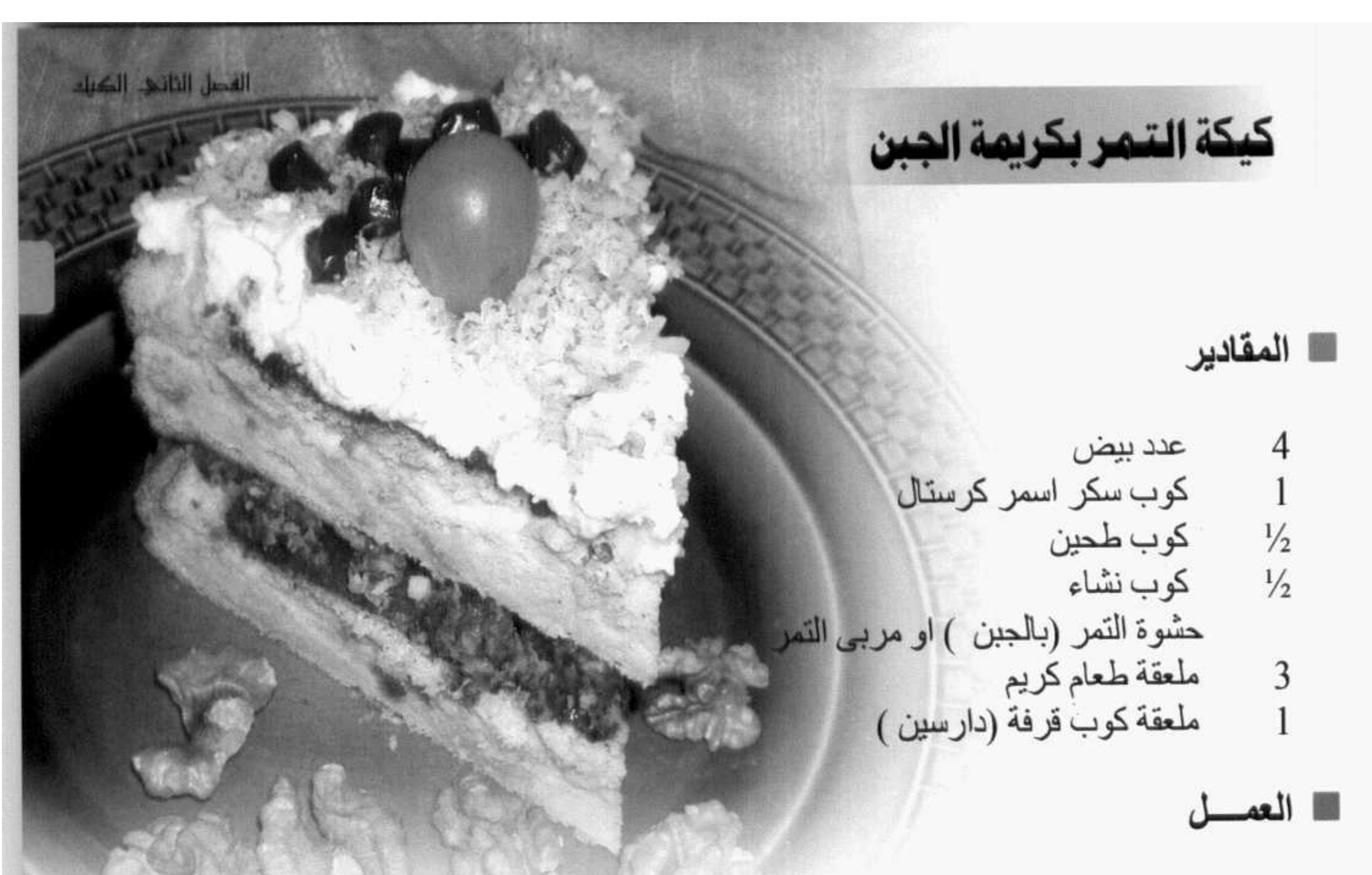
يمكن اضافة ما تبقى من زيت الزيتون على نار هادئة حتى يُسخن قليلا ، وباضافة السميد في وعاء و يضاف اليه زيت الزيتون الدافىء ويخلط مع الاشارة الى استعمال الماء الدافىء بين الحين والاخر في اثناء الخلط حتى تصبح نوعا ما عجينة قوية . يلوث قالب الشوي بالزيت وتوضع نصف العجينة فيه بعدها تبسط العجينة على حجم القالب نوعا ما بعد ذلك نضع رُقاقة عجينة التمر المعدة سابقا فوقها وتسوى باليد بسمك متساوي . ثم تفتح العجينة الباقية نضعها فوق التمر وتبسط باليد بشكل منتظم يحفظ القالب في الفرن المعد مسبقا لمدة 30 20- دقيقة .

الشيرة :

تعمل الشيرة من 500 غرام من السكر مع نصف لترماء ثم يضاف الحامض مدة 10 دقائق على نار هادئة ترفع الشيرة من النار ويضاف ماء الورد . تقلب كيكة المقروط في صينية التقديم وتصب الشيرة فوقها . ممكن تقديمها باردة اودافئة

تسمى هذه الوجبة عند التونسيين (بالمقروط) وكل عائلة تونسية لها طبيعة خاصة توارثتها الاجيال ، مثل تزينها بالورود او الاشكال الهندسية او تقطيعها بشكل مكعبات قبل وضع الشيرة عليها أو لفها على شكل اسطوانة وتقطيعها ، وتقدم هذة الوجبة في المناسبات والافراح .





كيكة التمر بكريمة الجبن

المقادير

4 عدد بيض
1 كوب سكر اسمر كرستال
½ كوب طحين
½ كوب نشاء
حشوة التمر (بالجبن) او مربى التمر
3 ملعقة طعام كريم
1 ملعقة كوب قرفة (دارسين)

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 180 ºC
يهيأ قالبين ارتفاع 4 سم .
يدهن القالبين بالزبد ثم يرشان بالطحين أاو يغلفان بالورق الخاص بالشواء .
يُخفق البيض والفانيلا والسكر بالمطرقة الكهربائية مدّة 5 دقائق ثم تخفض الدرجة الى الواطىء . ينخل الطحين والنشاء . يضاف خليط النشاء والطحين الى البيض ويخلط بالملعقة وبرفق ولا يتأخر الخلط حتى لا يخفق الكيك عند الشواء .

يمكن وضع نصف الخليط في القالب والنصف الاخر في القالب الثاني .
يعرض الكيك للنار في الفرن المعد مدّة 20 دقيقة .
يختبر نضج الكيك ثم يخرج من الفرن يترك ليبرد قليلا . يخرج من القالب الى صحن التقديم .عند وضع حشوة التمر بالجبن فوق احد قطعتى الكيك وتبسط . يمكن وضع الكريمة فوقها . تغطى الحشوة بقطعة الكيك الثانية وترش بسكر البودرة . او الفستق المطحون . تقطع الكيكة بشكل مربعات أو مثلثات وتقدم .





كيكة الدبس بالفول السوداني

المقادير

200 غرام شوكلاتة
½ كوب زبد
1 كوب سكر اسمر
½ كوب دبس
5 ملعقة طعام فول سوداني
(تقطع الواحدة الى نصفين)

2 عدد بيض
1 كوب طحين ابيض
1 كوب سميد متوسط
3 ملعقة طعام سميد ناعم
½ كوب عجينة الفل السوداني
100 غرام شوكولاتة
(مقطعة على شكل قطع صغير)

العمل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 180 ºC
يُهيأ قالب سعته 18 في26 او اي قالب اخر يغلف بورق الشواء او يدهن القالب ويرش بالطحين . تقطع الشوكلاتة قطعاً صغيرة . بعد ذلك يمكن تذويب 200 غرام الشوكولاته في حمام مائي (اي وضع الشوكولاته في وعاء في قدر بعد وضع الماء فيها) يمكن وضع القدرعلى النار ليغلي الماء وتحرك الشوكولاته حتى تذوب ويراعى عدم لمس الماء للشوكلاته .
يطرق الزبد بالمطرقة الكهربائية يضاف اليه الدبس والسكر وعجينة الفل السوداني ويخلط المزيج جيدا . ويطرق البيض ويضاف الى العجينة . ثم تضاف الشوكولاته السائلة وتخلط جيدا . يخلط الطحين والبيكين باودر وينخل ثم يضاف الى المزيج تدريجياً ثم يضاف السميد ويمزج جيداً فتتكون لدينا عجينة .ثم تصب عجينة الكيك في القالب المعد وتغرز فيه قطع الشوكولاته والفول السوداني برفق .
تعرض الكيكة للنار في الفرن مدّة 30 دقيقة ثم تختبر .



كيكة التمر بالشوكلاتة

المقـــادير

2 كوب طحيـن
1 كوب تمـر
1 كوب سكر
½ كو ب زبـد
1 كـوب لب جـوز
2 عدد بيض
¼ كوب حليب طازج
شوكـــولاتة مذابـــة
جـوز او (مكسرات مبروشة)
¼ كوب كشمش
¼ كوب تين مجفف
2 ملعقة كوب بيكين باودر
¼ ملعقة شاي ملح
1 ملعقة شاي عصيـــر حــامض
مبروش قشـــرة البرتقال

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة 200 ºC
يمزج السكر والزبد بواسطة المطرقة الكهربائية . ثم يضاف اليها البيض والشوكولاته المذابة ويمزج لكي يتجانس . وينخل البيكين باودر مع الطحين والملح ثم يضاف عصير الحامض الى المزيج السابق ويخلط ثم يضاف الطحين تدريجيا ويخلط ايضا . ويضاف التمر المقطع والجوز والمواد الجافة المخلوطة بقليل من الطحين الى المزيج ، يدهن القالب ويرش بقليل من الطحين ويصب فيه المزيج .
ويعرض القالب للنار في الفرن المعد سابقا يشوى مدّة 45 دقيقة تُخرج من الفرن بعد ان تختبر و تترك الكيكة مدّة 20 دقيقة قبل اخراجها من القالب يمكن وضع الكيك في صحن التقديم ويزين بالشوكولاته المذابة و الكريم .

كيكة السميد بالمكسرات

المقادير

2 كوب سميد
½ كو ب زبد
1 كوب خليط من الجوز واللوز والبندق والصنوبر
½ كوب تمر مقطع
¼ كوب شيرة محلول السكر بالماء

العمــل

يُسخن الفرن بدرجة حرارة 150 °C



يخلط السميد بالزبد في قدرعلى نار هادئة الى ان يحمر لونه قليلاً ثم يضاف محلول السكر للسميد من اجل عملية الخلط . ثم يرفع السميد من النار و يخلط التمرو المكسرات المجروشة قليلا ويضاف الى السميد . يجب وضع الخليط في قالب مغلف بورق الشواء . يعرض القالب للنار بالفرن لما يعادل 10 دقائق . ويترك الكيك في القالب مدّة 20 دقيقة قبل اخراجه منه . يقدم الكيك مع الايس كريم .



كيكة التمر بالعسل والمكسرات

الكيكة من دون طحين وتقطع وتحفظ بالثلاجة .

مقاديــــر

- ½ كوب تمر
- ¼ كوب تين
- ¼ كوب دبس
- ½ كوب كرز احمر مجفف
- ½ كوب كشمش (زبيب)
- ¼ ملعقة كوب زنجبيل (جنجر)
- 1½ كوب لوز
- 1½ كوب جوز
- ½ ملعقة كوب بيكين باودر
- 4 عدد بيض
- ¼ كوب عسل
- 2 ملعقة طعام كريم (قشطة فاخرة)

العمــــل

يُسخن الفرن الى بدرجة حرارة واطئة .
وتقطع الفاكهة المجففة على شكل قطع صغيرة وتخلط بالزنجبيل والجوز المبروش في وعاء كبير. بعد هذة العملية يخلط مسحوق اللوز والبيكن باودر وفي الأخر . يمزج البيض بالمطرقة الكهربائية الى ان يصبح كالكريم . ثم يضاف العسل والتمر اليه . ويصب المزيج فوق خليط الفاكهة المجففة واللوز ويخلط جيدا .
ثم يصب الكيك في القالب المغلف بورق الشواء أو يدهن القالب ويرش بالطحين .
وبالتالي يعرض للنار في الفرن لما يُعادل ساعة ونصف . تترك الكيكة 20 دقيقة قبل اخراجها من القالب. ثم يقتضي وضع الكريم فوق الكيكة وهي باردة . و تحفظ في الثلاجة لعدة ساعات وتقطع وتقدم .

التمر بفتات الخبز



المقاديـــــر

3	عدد بيض
1	كوب فتات خبز
1	كوب تمر مقطع
½	كوب جوز مبروش
1	كوب سكر

العمـــــل

يُسخن الفرن الى بدرجة حرارة 200 °C
يخفق البيض في الخلاطة الكهربائية حتى يثخن قوامه . بعدها يضاف التمر الى فتات الخبز ويخلط ثم يضاف الجوز والسكر ويخلط جيداً ثم يضاف الخليط الى البيض ويمزج برفق حتي لا يخفق في اثناء لحظات الشواء . يصب المزيج في قالب مدهون ومرشوش بالطحين يعرض الجزء المعمول للنار وتكون مدة العرض في الفرن 30 دقيقة ليس اكثر . تزين بالكريم وتقدم .

ومن الامثلة قولهم : ((مواعيد عرقوب))
كان عرقوب رجلا من العمالقة ، فاتاه اخ له يساله شيئا يعطيه من ثمار نخله . فقال له عرقوب :اذا طلع نخلي .فلما طلع اتاه فقال :اذا ارطب .فلما ارطب اتاه فقال :اذا اثمر ، فلما اثمر جزه ليلا ولم يعطه شيئا . فضرب به المثل في خلف الوعد .

كيكة التمر بالقرفة

المقـادير

2	عدد بيض
1 ¾	كوب طحين
1	كوب تمر
1 ¼	كوب سكر
¼	ملعقة كوب جوزة الطيب (باودر)
½	كوب زبد
3	ملعقة كوب بيكين باودر
½	ملعقة كوب فانيلا
	حليب حسب الحاجة
	رشة ملح

العمـل

يسخن الفرن بدرجة حرارة 180 ºC
يمزج الزبد والسكر بالمطرقة الكهربائية الى ان يصبح كالكريمة يضاف اليه البيض ويمزج ثم يضاف الملح وجوز الطيب والقرفة . ويضاف الحليب الى التمر ويوضع على النار ويمزج ثم يضاف الى المزيج السابق ينخل البيكن باودر والطحين ويخلط معا تدريجياالى ان يتجانس المزيج . يدهن قالب مستدير ويرش بالطحين ويشوى في الفرن لمدة 30 دقيقة ثم يختبر للتاكد من نضجها ثم يخرج من الفرن ويترك الى ان تبرد تخرج من القالب . ممكن ان تقطع افقيا الى نصفين وتوضع حشو الشوكولاته بينهما وتقطع الى مكعبات .



كيكة التمر بجوز الطيب

المقـــادير

2 كوب طحين
1 كوب سكر اسمر
½ كوب زبد بارد
1 عدد بيض مطروق بالملعقة
½ كوب حليب
½ ملعقة كوب قرفة
1 كوب تمرمنظف ومقطع
½ كوب جوزمبروش
قليل من الماء
سكر باودر

العمـــل

يسخن الفرن بدرجة 180 ºC
يخلط الطحين والسكر ثم يضاف الزبد ويفرك باليد . ثم تضاف البيضة والفانيلا وتفرك مع تأكيد استعمال الماء المثلج والحليب البارد اثناء الفرك مع تجنب العجن تقسم العجينة الى قسمين،يفتح القسم الاول من العجينة في قالب مستطيل . يقطع التمربعد ازالة القشور والنوى منه ويضاف اليه الجوز المبروش والقرفة والبيض ثم يمزج مع القسم الثاني من العجينة ، تفتح العجينة باليد وبنفس قياس العجينة الاولى الموجودة في القلب ثم توضع فوقها وتساوى. يشوىالقلب في الفرن لمدة 15 دقيقة.ثم يختبر بنفس طريقة اختبار الكيك .
يخرج القالب من الفرن ويترك ليبرد لمدة 20 دقيقة ثم يقطع الكيك على شكل مكعبات وترش بالسكر الباودر.

كيكة الجزر بالدبس

المقـادير

- ½ 1 كوب جزر مبروش
- ½ 1 كوب لوز مطحون
- ½ كوب سكر
- ½ كوب دبس
- 4 عدد بيض
- 1 كوب طحين
- ½ مبروش قشر ليمونة
- 2 ملعقة كوب بيكين باودر
- 30 غرام زبد
- ¼ ملعقة شاي ملح

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة 180 °C .
يبرش الجزر بالمبرشة برشا ناعماً ، ويطحن اللوز بالمطحنة الكهربائية ويبرش قشر البرتقال ويترك عصيره جانباً .
يطرق صفار البيض بالملعقة ويضاف اليه السكر والزبد وقشر الليمون ، ثم يطرق بياض البيض الى أن يصبح لونه أبيض جامداً يترك جانباً .

ينخل الطحين والملح والبيكين باودر ويضاف الى مزيج البيض والسكر تدريجياً مع الخلط ويضاف عصير الليمون ثم الجزر واللوز ويمزج بالملعقة جيداً بعد ذلك يُضاف بياض البيض ويخلط مع المزيج بالملعقة برفق حتى لا تخفق عجينة الكيك في اثناء لحظات الشواء . يدهن القالب المعد سابقاً ويرش بالطحين ثم تصب كتلة العجينة فيه وتدخل الى الفرن مدّة 45 دقيقة لتطهي ، تختبر الكيكة ثم تخرج من الفرن بعد نضجها وتترك مدة 20 دقيقة قبل اخراجها من القالب .





كيكة مكعبات التمر

المقادير

1	كوب زبد
2	عدد بيض
¼	كوب لوز مقطع
1	ملعقة كوب فانيلا
3	كوب طحين
½	كوب سكر
½	كوب تمر
½	كوب جوز مقطع
2	ملعقة كوب بيكين باودر كريم

العمــــــل

يسخن الفرن بدرجة 180 °C
يمزج السكر والزبد بالخلاطة الكهربائية الى ان يصبح المزيج كالكريم تضاف الفانيلا الى البيض وتمزج مع السكر والزبد ثم يضاف التمر المقطع الى المزيج . ينخل الطحين والبيكين باودر ويضاف الى المزيج ويخلط جيدا فتصبح عجينة . تفتح العجينة على سطح مستوي بالشوبك على شكل مستطيل بسمك 3 سنتمترثم تقطع على شكل مكعبات وتوضع في قالب مستطيل ومستوي يدهن القالب قبل وضع الكيك فيه يشوى القالب في الفرن لمدة 25 _30 تقطع الكيكة المستخرجة على شكل مكعبات .

التمر هذه الفاكهة المقدسة المباركة هي من اقدم الفاكهة التي عرفها الانسان فكانت النخلة مقدسة عند السومريين والبابليين والاشوريين لاهميتها المعاشية والاقتصادية .
وكان الاشوريون يقدسون اربع شعارات دينية ، احدها النخلة والثلاثة الباقية هي : المحراث والثور والشجرة المقدسة .
وقد كانت نخلة التمر شجرة معطاة ومصدر رزق للمزارعين اذ لاغنى للفرد العربي عنها .



حشوة التمر بالكيكة الاسفنجية

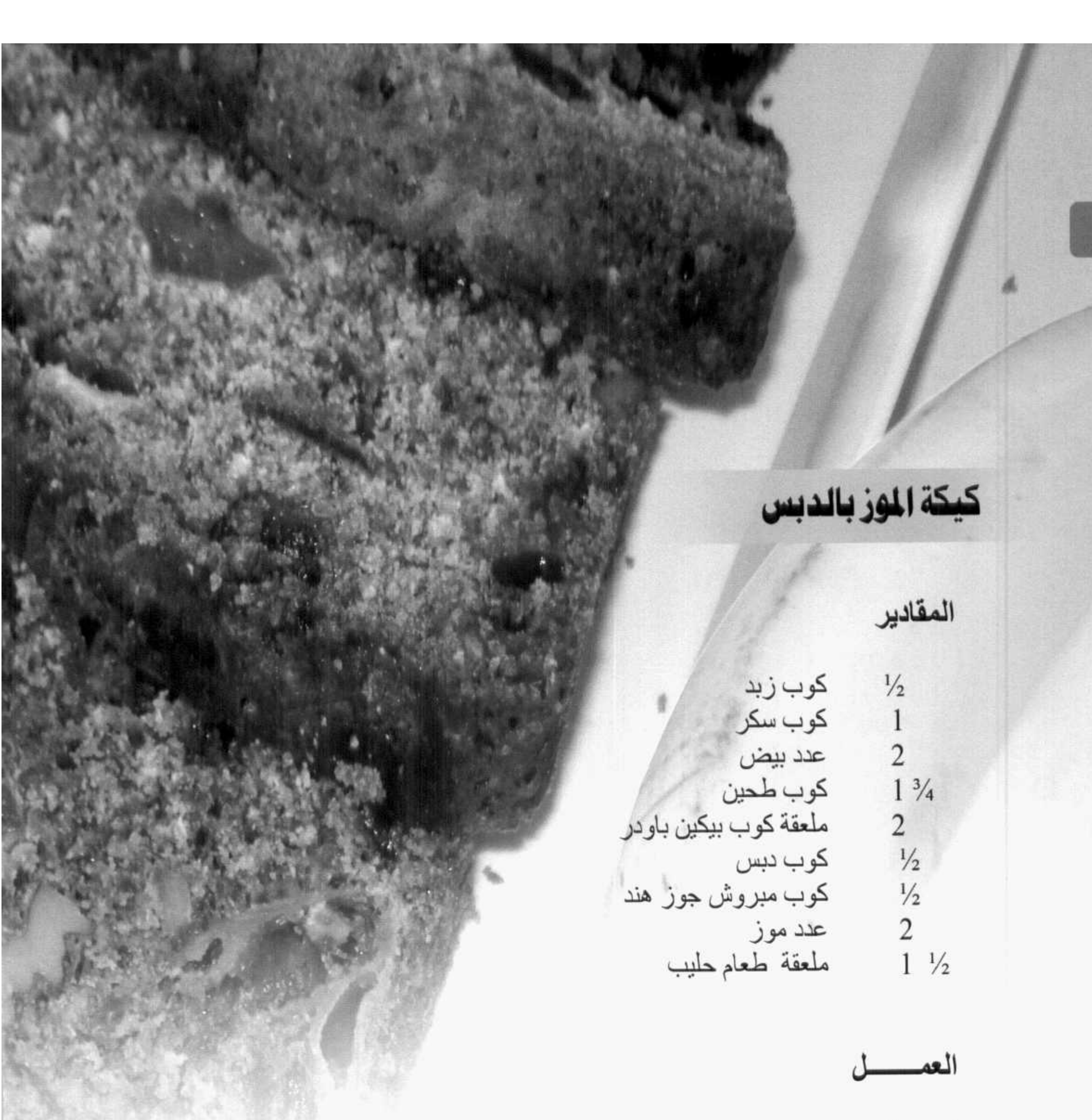
المقاديـــر

1 كيكة اسفنجية
تلبيسة الدبس والشوكولاته

لاحتواء التمر على مادة قابضة للرحم ومقوية لعضلاته فضلا عن انه يقلل النزف الحاصل بعد الولادة وفوائد اخرى للام الحامل والمرضع ، امر الله سبحانه وتعالى السيدة مريم بتناول التمر .بسم الله الرحمان الرحيم
(وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا .)
صدق الله العظيم

العمـــــل

تقطع الكيكة الاسفنجية الدائرية او المستطيلة عرضيا الى قطع متساوية الارتفاع ويعمل من الدبس تلبيسة ويغطى سطح القطع بها ويزين باللوز او الفول السوداني .



كيكة الموز بالدبس

المقادير

½	كوب زبد
1	كوب سكر
2	عدد بيض
1 ¾	كوب طحين
2	ملعقة كوب بيكين باودر
½	كوب دبس
½	كوب مبروش جوز هند
2	عدد موز
1 ½	ملعقة طعام حليب

العمـــــل

يُسخن الفرن 180 °C
يهيأ قالب الكيك ثم يغلف بورق الشواء او يدهن ثم يرش بالطحين . يمزج السكر والزبد بالمطرقة الكهربائية ثم يضاف البيض ويطرق مع الخليط حتى يصبح قوامه ثخيناً . ويضاف الدبس الى المزيج . ثم ينخل الطحين والبيكين باودر يمكن اضافة ربع ملعقة شاي ملح . ويخلط كل من الموز والجوز مع قليل من الزبد تطرق المكونات بالمطرقة الكهربائية ما يعادل دقيقة علي الدرجة الواطئة جدا . يصب المزيج فوق مزيج السكر والبيض والدبس .ثم يضاف الطحين تدريجياً ويخلط . يصب المزيج في القالب المعد مسبقا ويعرض للنار مدّة ساعة . يختبر ويرفع من الفرن . يترك في القالب بعد اخراجه من الفرن مدة 10 دقائق قبل ان يخرج من القالب

فطيرة التفاح

المقادير

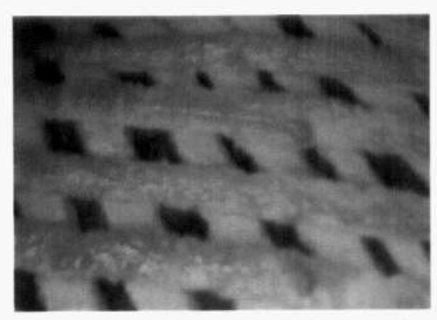
2 ½	طحين
½	كوب سكر
160	غم زبد
1	عدد بيض
2	ملعقة طعام ماء
2	ملعقة طعام فتاة خبز
	قليل من الملح

الحشوة

4	تفاح مقشر ومقطع
1	ملعقة كوب عصير ليمون
1	كوب تمر مقطع
½	كوب زبيب
4	ملعقة طعام سكر
½	ملعقة كوب دارسين

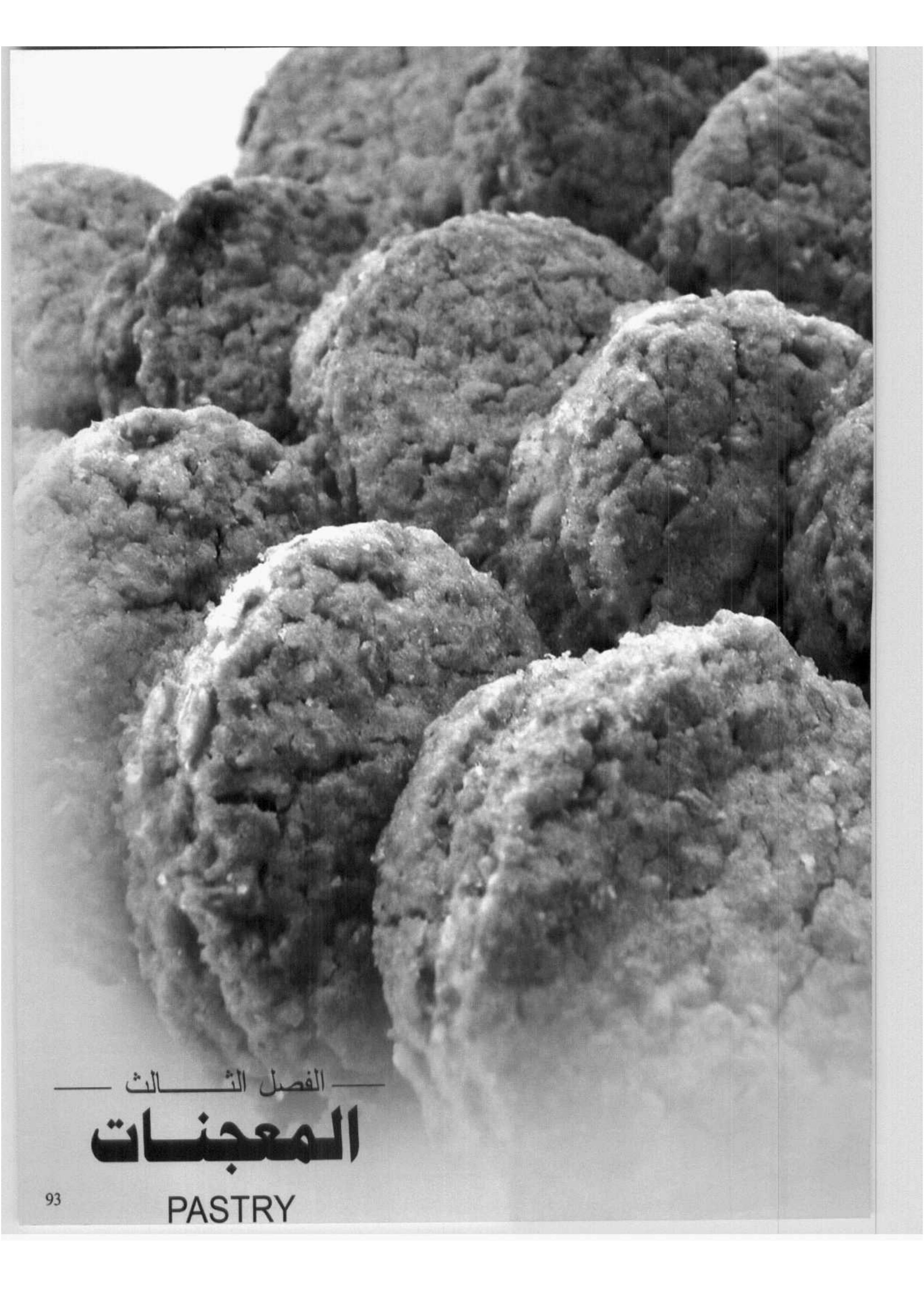
العمـــــل

يسخن الفرن بدرجة 160 °C
يعجن الطحين في وعاء مع السكر والزبد المقطع قطع صغيرة بالسكين .
تضاف ثلاثة ارباع البيضة الى الخليط . يستعمل الماء حسب الحاجة.
توخذ ثلاث ارباع العجينة وتعمل على شكل كرة وتفرش في قالب الكيك المدور بارتفاع 4 سم .
ترش العجينة بفتاة الخبز اليابس (يفضل الجاهز منه) . يقطع التفاح مكعبات ويقطع التمر قطع صغيرة . يخلط التفاح والتمر مع الكشمش والسكر والقرفة والملح وتترك جانبا .
تفتح العجينة الباقية ويعمل منها شرائح او شرائط اسطوانية رقيقة .تسكب الحشوة فوق العجينة في القالب وتعمل من الشرائح مشبك فوق العجينة .
تدهن الشرائح بالبيض المتبقي جانبا . تشوى في الفرن المعد لذلك لمدة ساعة ونصف . يمكن الاستغناء عن الشرائح لعمل المشبك وحسب الرغبة



التمر من الوجبات الخفيفة التي يمكن ان تحصل عليها ، طبيعية الحلى ومذاق لاتستطيع تحديده ،مستحيل نسيانه ذات اللون العنبري سلكي العصير طازج ،ورقيق ، عبق .





الفصل الثالث

المعجنات

PASTRY



كليجة التمر

المقادير

4	كوب طحين
1	كوب زيت
½	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كوب هيل
1	ملعقة كوب حبة حلوه
2	ملعقة كوب خميرة
1	ملعقة كوب كاكاو
2	كوب تمر

العمل

يُسخن الفرن الى درجة 200 ºC
بعد ذلك تذاب الخميرة مع ملعقة شاي سكر في مقدار من الماء الدافىء وتترك جانبا حتى تختمر . ينخل الطحين والملح في اناء كبير و يضاف مطحون الهيل وحبة الحلوة . تعمل حفرة في وسط الطحين . يذاب الزيت الحار و يصب في قعر الطحين . يفرك الطحين والزيت باليد جيدا حتى يخلط تماما.

ثم يضاف ماء الخميرة تدريجيا, ويدعك باليد جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة وقوية تغطى العجينة وتترك لوقت حتى تختمر . ينظف التمر وينزع النوى منه لعمل الحشوة .

الحشوة :

لتدعي التمر في قدر على نار هادئة مع ملعقة طعام زيت او زبد ويدعك جيداً بالملعقة يضاف اليه الهيل وملعقة طعام من الحليب يمكن اضافة الكاكاو تدريجيا حسب الرغبة ترفع المكونات من النار.

وتقطع العجينة بشكل كرات صغيرة وتُحشى بحشوة التمر وتبرم باليد أو تشكل بالقوالب أو تفتح العجينة بالشوبك على سطح مستو بارتفاع 1 سنتمتر يمكن ايضاً وضع حشوة التمرعلى حافة العجين وتلف العجينة على بعضها عدة مرات فتصبح على شكل اسطوانة توضع في الثلاجة لتجمد قليلا ثم تخرج من الثلاجة و تقطع بالسكين على شكل حلقات .

تصف الكليجة في صينية الفرن المدهونة بالزيت وتطلى بالبيض المخفوق بواسطة الفرشاة وتشوى في الفرن مدّة 30 _ 35 دقيقة .

جرك بالجبن والتمر

المقادير

4	كوب طحين
1	ملعقة طعام زيت
½	كوب ماء دافىء
2	ملعقة طعام سكر
2	عدد بيض
1	ملعقة كوب خميرة
1	ملعقة شاي ملح
1	كوب حليب
1	كوب جبن ابيض مبروش
½	كوب تمر منظف ومقطع

الفاكهة التي تنسجم مع طعم التمر او عصير التمر وتعطي طعما لذيذا .
التفاح ، الموز ، الخوخ ،المشمش ، الاجاص ،العرموط .

العمل

يسخن الفرن الى بدرجة حرارة 200 °C
عندها تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافىء مدّة ربع ساعة أو حين تطفو الخميرة في الماء . ثم يضاف الزيت والحليب الدافىء وكذلك البيض المخفوق الى الخميرة . ينخل الطحين والملح ايضا وتعمل حفرة في الوسط يصب المزيج فيها وتعجن باليد تغطى العجينة وتترك في مكان دافىء الى أن تتخمر. تقطع العجينة بشكل كرات كبيرة نوعا ما ثم تفتح الكرات على لوح بشكل مستطيل بسمك 3 ملم . ثم هنا يمكن وضع خليط التمر والجبن في وسط المستطيل ثم يلف على شكل اسطوانة .

تلف الاسطوانة الرفيعة على بعضها بشكل دائري . تكرر العملية حتى انتهاء الكمية . هنا يستدعي وضع قطع عجينة الجرك في صينية الشواء المدهونة ثم يطلى سطح قطع العجينة الملفوفة بالبيض اوالزيت . تعرض للنار في الفرن المعد مسبقا حتى ينضج الجرك .



فطيرة الدبس

المقادير

1 كوب طحين
1 عدد بيض
½ كوب حليب
زبـد
قليل من الملح
كريـم للتزيين
دبس

العمـل

يُنخل الطحين والملح بعدها تصنع حفرة في وسط الطحين ، وتمزج البيضة فيها ثم يضـاف الحـليب ايضًا ويخلط بالشوكة حتى تصبح العجينة سائلة كاللبن الخاثر .

ثم تسخن مقلاة مستديرة على نار هادئـة وتدهن بالزبـد . وتوخذ غرفة من العجينة السائلة لصبها في وسط الطاوة على ان تدور الطاوة لتصبح العجينة على شكل دائري . وتقلب على الـوجه الاخر بعد ان تنضـج ترفـع . ثم تكرر العملية حتى انتهاء الكمية . ويوضع الدبس أو أحدى الحشوات تطوة على بعضـها تزين بالكـريم.



لشجرة التمر مكانة مهمة في الأديان السماوية فقد ذكرت (20) مرة في القران الكريم ووردت عدة أحاديث عن البلح والبسر والتمر على لسان الرسول محمد صلى الله عليه وسلم يشيد بفوائدها . وفي االديانة اليهود يسمون بناتهم (تمار) من التمر لتمتع النخلة بالخصوب والقوام الممشوق والطعم الحلو . وفي المسيحية كان للنخلة حظ وافر من التقدير فقد ولد السيد المسيح عليه السلام تحتها كما جاء في سورة مريم (فجاءها المخاض الى جذع النخلة .... الى آخر الاية)

الغريبة بالتمر



المقـادير

- 4 كـوب طحين
- 2 كـوب زيت
- 1 كـوب سكـر
- 1 ملعقة كـوب فانيلا
- حشوة التمـر (10)

العمـل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 200 ºC
بعدها يمزج الزيت بالمطرقة الكهـربائية حتى يصبح لونه أبيض تماماً.
ثم يضاف السكـر ويستمر بالمزج الى ان يتجانس الخليط ولكي يصبح هش القوام يضاف الطحين تـدريجيا في أثنـاء العجـن او الدعك باليد حتى تصبح عجينـة قابلة للتشكيل . و تحفظ العجينة في الثـلاجة مدة لا تقل عـن ساعة .

ثم تقطـع العجينة قطـعاً صغيرة ومتسـاوية ، وتشكل القطع باليد على شـكل دائرة فيما يدخل مقدار من حشـوة التمـر في كـل قطعـة باستعمال قـوالب او تضغـط باليـد فقـط . من الافضل وضع القطـع في قالب مـدهون ثم تـدهن القطـع بالبيض باستعمال الفرشـاة وتدخل في الفـرن المعد مسبقاً . يمكن رشهـا بسكر البودر بعـد شـواء.

برمة التمر

المقـــادير

ورق عجين بقـلاوة
حشـــوة التمـــر (7)

العمـــــل

يُسخن الفرن بدرجة حرارة 200 ºC
يذاب الزبـد على نار هادئة لاستعماله في دهن ورق العجين . ثم تفرش أوراق العجين فوق طاولة مسطحة بحدود 6 ورقات . وتدهن كـــل ورقة منه باستعمال الفرشاة بالــزبد المذاب بالتتابع توضع فوق الورقة المدهونة التي قبلها. وهكذا تثبت اوراق العجينة بعضها فوق بعض الى أن تنتهي من آخر ورقة . ويُعمـل من حشـــوة التمرشريط على شـكل حبل ويوضع على حـافة ورق العجيـنة . تستعمال عصا رفيعة لبرم العجينة باليد اليمنى وتمسك باليد اليسرى بحيث لا يظهر اثر للحشوة .
تقص العجينة بالسكين . بعد ذلك تتكون لدينا اسطوانة طويلة بينما لا تزال العصا في وسط العجينة. يضغط علـى البرمة بكلتـا اليديـن من الجانبين نحو الداخـل فتتكمش العجينة قليلاً . بعد أن تسحب العصـا الخشبية تقطع البرمة عـدة قطع . تعـاد العملية حتى انتهـاء ورق العجيـن . تصف قطـع البـرمة في صينـية الشواء ثم تُدخل في الفرن المعد مسبقا مدّة 30 دقيقـة . بعد اخراجها من الفرن ممكن سقيها بالشيرة وممكن تزينها بالفستق المبروش .



نوى التمر

استخدم نوى التمر قديما كمادة مطهرة فكان قدماء المصريين يستعملونه في تنظيف وتطهير جثث الموتى . كما يستعمل الان في صناعة الصابون الطبي مع بعض المعالجات الكيميائية .
يضاف نوة التمر الى عليقة الدواجن بنسب معينة .
ويمكن استخدام نوى التمر كبديل للبن .

بسكت السميد بحشوة التمر

المقادير

1	كوب سميد
1	كوب طحين
2	كوب جوز هند
½	كوب سكر
2	بيض
3/4	كوب زيت
	رشة ملح
	حشوة تمر رقم (1)

العمـــــل

يُسخن الفرن الى درجة 200 ºC
يخفق الدهن جيدا بالمطرقة الكهربائية .
بعدها يضاف اليه السكر تدريجياً ويخلط ايضاً .

ثم يخلط البيض والفانيلا جيداً ويضاف الى المزيج وهكذا يخلط البيكين باودر والملح بالسميد والطحين ثم يضاف الى المزيج السابق . ثم يعجن المزيج حتى يصبح عجينة قابلة للتشكيل . وبعد ذلك تشكل العجينة على شكل أقراص أو أشكال حسب الرغبة . تشوى الاقراص في قالب مدهون في الفرن مدّة 10 _ 15 دقيقة . بعد اخراجه من الفرن يكون قد اصبح البسكويت جاهزاً . بعد هذه العملية تُغمس قطع البسكويت الواحدة بعد الأخرى الى النصف بحشوة التمر اعلاه . يصف البسكويت في صحن التقديم برفق ويرش بجوز الهند او بدونه .



بسكت الفانيلا بالتمر

المقاديـــر

1 ¾	كوب طحين
½	كوب زيت
½	كوب سكر
½	كوب تمر مقطع
1	عدد بيض
2	ملعقة طعام حليب
1	ملعقة كوب بيكين باودر
1	ملعقة كوب فانيلا
¼	ملعقة شاي ملح

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 250 °C
يمزج الدهن والسكر في وعاء بالمطرقة الكهربائية . وتضاف البيضة الى المزيج وتطرق . ثم تضاف الفانيلا والحليب الى المزيج . يضاف البيكين باودر والملح الى الطحين وينخل .

ثم يضاف الطحين الى المزيج السابق تدريجياً ويخلط حتى تصبح على شكل عجينة . يعمل من التمر كرات صغيرة جداً وتلوث هذه الكرات بالطحين ثم تضاف الى العجينة بطريقة الغرز مع تجنّب العجن . يدهن قالب الشواء . تقطع العجينة بمقدار حجم الجوزة وتصف بالصينية . على بعد انج عن بعضها . تدخل عجينة البسكويت الى الفرن وتخرج بعد 15 _ 20 دقيقة .



البسكت الجاهز بحشوة الرز بالدبس

المقاديـــر

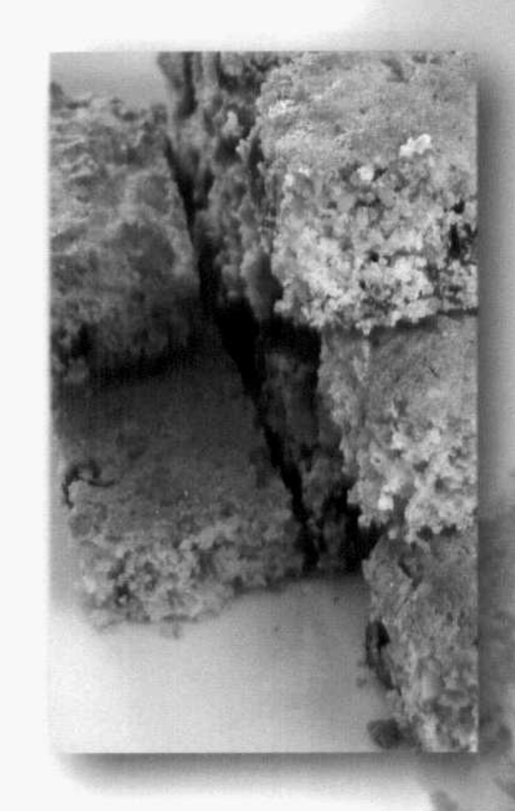
2 علبة بسكت جاهز maari
حشوة الرز بالدبس (16)
قشطة (كريم)

العمـــل

تصف 20 حبة من البسكويت اى مقدار علبة واحدة في صحن التقديم وبعد وضع مقدار من حشوة الرز بالدبس في وسط كل قطعة من البسكويت . يغطى البسكويت بالقطع الأخر وترص باليد جيداً يزين سطح البسكويت بالكريم ويرش بمطحون احد المكسرات . يمكن الأحتفاظ به مدّة قصيرة في الثلاجة ويقدم وهو بارداً . من الممكن تغطية البسكويت بتلبيسة الدبس .



بسكت التمر بالعسل



المقادير

- 2 كوب طحين
- ½ كوب زبد او زيت
- ½ كوب تمر
- 1 كوب عسل
- 3 عدد بيض
- 1 كيس بيكن باودر
- ¼ ملعقة شاي ملح
- 1 كوب جوز مثروم
- ¼ كوب سكر باودر
- ½ ملعقة كوب هيل
- رشة ملح

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 200 ºC
يخلط الزبد والعسل مع اضاف بعض البيض اليه ويخلط في الخلاطة بعد ذلك يضاف اليه الهيل والملح . ثم يخلط البيكين باودر مع الطحين ثم ينخل . ويضاف الطحين الى المزيج السابق تدريجياً مع الاستمرار بالخلط ، عندها يقطع التمر على شكل قطع صغيرة ويلوث بالطحين ويضاف الى المزيج يفضل وضع العجينة في قالب مدهون ومرشوش بالطحين ثم تعرض للنار في فرن مدّة 25 دقيقة يقطع البسكويت على أشكال مختلفة حسب الرغبة ثم ترش القطع أو تغمس في سكر الباودر وهي حارة .



لفة سميد التمر

المقادير

3	كوب سميد
200	غرام زبد
1	ملعقة شاي ملح
	ماء
	حشوة التمر السميكة القوام

العمل

يُسخن الزبد ليصبح سائلاً . ثم يخلط مع السميد تدريجياً مع فرك السميد باليد لمزج الزبد ولا يفضل العجن في كل الأحوال وذلك باستخدام الماء عن طريقة رش المزيج بحيث يبقى السميد محافظاً على خشونته يعمل من عجينة السميد شكل اسطوانة . ثم يعمل من عجينة التمر شكل حبل . ويرص حبل التمر في وسط عجينة السميد وتلف العجينة على نفسها على شكل اسطوانة . ثم تقطع حلقات وتدخل الى الفرن مدة 25 دقيقة او تقلى في الزيت .

الباي بمربى التمر

المقاديـــــــر

2 كوب طحين
½ كوب زيت
3 عدد بيض
1 كوب ماء
1 ملعقة كوب فانيلا
حشوة التمر بلب الجوز (5) او مربى التمر

العمـــــل

يُسخن الفرن الى درجة 250 C°ويوضع الماء في قدر على نار هادئة. يضاف اليه الزيت والملح ويُترك الماء ليغلي مدة تتراوح دقيقتين . ترفع القدر من النار يضاف اليه الطحين دفعة واحدة مع التحريك حالاً وبسرعة وخفة . ثم تعاد القدر الى النار وتستمر عملية التحريك حتى تتكون لدينا عجينة لينة وغير لزجة بحيث لا تلتصق بجدار القدر.تبرد العجينة قليلا مع التحريك المستمر. ويضاف البيض الى العجينة بالتدريج مع التحريك المستمر حتى تمتزج جيداً وتضاف الفانيلا . ثم تشكل قطع من العجينة بحسب الرغبة وتصف في قالب مسطح غير مدهون . يمكن استعمال آلة البسكويت للتشكيل . تعرض للنار في الفرن المعد مسبقاً مدة 20 _25 دقيقة ثم تخفض الحرارة قليلاً وتترك مدة 20 دقيقة اخرى .
ترفع من الفرن فتكون القطع منتفخة وتفتح فتحة صغيرة من أحد الاطراف وتحشى بمربّى التمر او بحشوة التمر بالجوز وتزين بالكريم أو الدبس وتحفظ في الثلاجة قبل التقديم .



بسكت التمر بالجوز

المقادير

1	كيلـو طحين
¼	كوب زيت الزيتـون
2	عـدد بيـض
1	كـوب حليـب
20	تمـرة منزوع النـوة
2	ملعقة كـوب خميـرة
½	كوب مطحون لب جـوز
1	ملعقة كـوب قرفـة
1	ملعقة كوب هيل
1	ملعقة كـوب زنجبيل
1	ملعقة طعام زبـد
	سكر بودرة

العمـــــل

بعد ان يُسخن الفرن الى درجة حرارة 250 ℃
يُضـاف الـزيت الى البيض والحليـب الدافىء . وتضـاف الخميرة الى الطحين .
ويُضاف خليط الزيت والبيض والحليب الى الطحين ويعجن حتى تتكون لدينا عجينة قابلة للرق . ثم تترك العجينـة مدة كافية حتى تختمـر ثم تعجن ثانيـة وتترك حتى الانتهـاء من عمـل الحشوة ، تفتح العجينـة بالشـوبك بشـكل دائـري وبسمـك 2 مـلم .
وتقطـع الـدائرة على شكل مثلثـات . وتحشى المثلثات بحشـوة التمـر (حشوة التمر بالجوز) يمكن بعد ذلك وضع الحشوة وسـط القسـم العريض من قطعـة العجينة المثلثة. ثم تلف القطعة على نفسهـا بشكل اسطواني . ففي هذه الحالة يجب وضع قطع البسكت في قالب الشواء المدهون . يعرض البسكت للنار في الفـرن مـدة 20_ 30 دقيقة و يرش بمسحـوق السـكر ويقـدم.



بورك التمر بالجبن

المقادير

ورق عجينة البورك مقطع (20 ×20) سم

1 كوب تمر

1 كوب جبن ابيض غير مملح (حلوم)

العمـــل

يُنظف التمر ويقطع قطعاً صغيرةً بحجم الحمصة تقريبا . ومن جهة أخرى يقطع الجبن أيضاً بنفس الحجم . يخلط التمر والجبن في وعاء . بعد ذلك تفرش ورقة البورك فوق منضدة مسطحة ويوضع مقدار من حشوة التمر والجبن . تلف ورقة البورك على بعضها طولياً ثم تلف على بعضها عرضيا بحيث لا يظهر اثر للحشوة . تعاد العملية حتى انتهاء الكمية . يقلى البورك في زيت غزير ويتوخى الحذر من عدم خروج الحشوة من فتحات البورك . وهكذا يقدم مع الفاكهة اوالصلطة الحلوة .



شـرائح البريد بالدبـس

المقاديـر

1 كـوب دبـس
6 شرائح البـريد او (لوف)
2 ملعقة طعام زبـد
مكسرات (لـوز او جـوز او جـوز الهنـد)
حليب

العمـــل

بعد ان يقطـع البريد او اللوف بشكل شرائح ويتـرك جانبا . ياتي دور اذابة الزبـد في مقلاة على نار هادئـة وتقلـى شـرائح البـريد قليـلا دون ان تحمـر القطــع بعدها ترفع من النار . ثم يجري وضع الدبـس في المقلاة حتى يغلي قليلا. يتبع ذلك وضع قطع البريد بالدبس في المقلاة وتقلب واحدة واحدة . ثم يضـاف الحليـب الى الجميـع يُنصح بعدم الخلـط او التقليب تـرفع المقلاة من النار. تفرغ قطع البريد من المقلاة وذلك من اجل وضعها في صحن التقديم .
للتنويع : يمكن رشه بالجوز المطحون او اللوز او جوز الهند.
ومن الممكن وضع شرائح البريد في فرن الشواء مدة قليلة دون استعمال الزبد.



بريد بالدبس

المقاديـــر

2 كـوب دبـس
4 صمون او نصف رغيف لـوف
½ كوب حليـب
3 عدد بيض
زيت للقلي او زبـد

العمـــل

يقطـع البريد بشكل شرائح و بسـمك واحد نصف سم تبـلل الشرائح الوحدة بعد الاخرى بالحليب مـع تجنب الافراط بالتنقيع .

يخفق بياض البيض أولا ثم يضاف اليه الصفار ويخلط بالملعقة ، تغمر شرائح البريد في البيض المخفوق الواحـدة بعد الاخرى وتقلى بالزيت الساخن حتى تصل الى درجة حرارة معينة يجري بعد ذلك وضع كمية البريد في طبـق ويصب فوقها الدبس الـدافىء قليلا تزين بالمكسرات .



خبز التمر بالجبن



المقادير

1	كيلو طحين
2	كوب حليب
2	عدد بيض
2	ملعقة خمير الخبز
1	ملعقة كوب سكر
1	ملعقة شاي ملح
½	كوب جبن ابيض
1 ½	كوب تمر لين

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 180 °C
تهيأ المواد قبل البدء بالعمل . يخلط الجبن بالتمر بعد نزع النوى منه . ينخل الطحين وكذلك الملح في وعاء العجن . في هذه الحالة يجب وضع الخميرة في وعاء مع السكر وقليل من الماء مدة 15 دقيقة .

وتعمل حفرة في وسط الطحين ويصب ماء الخميرة مع الحليب والبيض ويخلط بالشوكة . ثم يعجن الطحين مع المواد جيداً . ثم تغطى العجينة بقطعة قماش وتترك حتى تختمر . تقطع العجينة على شكل كرات . وتفتح الكرات على شكل دوائر بالشوبك باقطار متساوية ثم نضع التمر مع الجبن على سطح احدى الدوائر بطبقة خفيفة ويغطى سطح التمر بطبقة اخرى من الدوائر المفتوحة ثم تبسط حافات الدائرة ممكن استخدام الشوبك وبرفق .

تفتح الدائرة الاخرى وتحشى ايضاً وبنفس الطريقة السابقة. تعاد العملية حتى انتهاء الكمية . تدهن صينية الشواء ويصف الخبز فيها ويدهن بالبيض ويعرض للنار مدّة 30 دقيقة . يغطى الخبز بالقماش بعد خروجه من الفرن حتى لا يجف .



المقروط

ممكن ان يستعمل اى وعاء وحدة قياس صغيرا كان ام كبيرا للمقادير

المـــقادير

- 3 كوب سميد متوسط
- 1 كوب سميد ناعم
- 2 كوب تمر مهروس (غرس)
- 1 كوب زبد و ¼ كوب زيت يمزج معا
- 1 ملعقة كوب ماء الزهر
- 1 ملعقة كوب قر فة (دارسين)
- ½ ملعقة شاي ملح
- ماء
- عسل
- سمسم (جلجلان) حسب الرغبة

العمـــل

يخلط السميد مع الزبد المذاب مع الزيت.
ثم يضاف ماء الزهر والملح ويبس (يفرك) الخليط جيداً بين الأصابع ولا يعجن . بينما يستمر بالفرك مع اضافة كل من الماء والسمسم والقرفة والزبد تدريجا . تترك العجينة كما هي مدة نصف ساعة .
يعجن التمر مع القرفة والزبد وماء الزهر والسمسم (الجلجلان) ويشكل شريطاً مبروما . ثم تفرش العجينة بواسطة اليد على طاولة مسطحة وبشكل مستطيل طوله 20×5 وتعمل حفرة طويلة وسط المستطيل . يمكن وضع التمر في الحفرة ثم تبرم العجينة على بعضها بحيث لا يترك اثر لظهور التمرمنها ، ثم تسطح العجينة باليد بسمك مناسب.
وينقش فوق سطحها بواسطة قالب النقش وتقطع العجينة المستطيلة قطعاً متساوية بحدود النقش . تعاد العملية حتى انتهاء الكمية . ترص القطع في قالب الشواء جنبا الى جنب دون ترك فراغات حتى لايظهر التمر ولا يلامس الحرارة عند الشواء فيحترق . تعرض للنارفي فرن تصل درجة حرارته الى 200 C لمدة 30 دقيقة . ثم تختبروتخرج من الفرن وتترك لتبرد قليلا . عند التقديم تغطس القطع في العسل وماء الزهر الواحدة بعد الاخرى وتصف في صحن التقديم .

ملحوظة: تستعمل هذة الوجبة في المناسبات المهمة وفي الأعياد والأفراح كالعرس وغيرها وتسمى (سلطانة الصينية) وغياب وجودها عند المناسبات دلالة لعدم الاهتمام . وهي وجبة جزائرية تقليدية .



حلوة الربيع (البراج)



المقادير

6 كوب سميد متوسط
2 كوب سميد ناعم
2 كوب تمر
1 كوب زيت بلدي (Gee)
1 ملعقة كوب قرفة
1 ملعقة كوب ماء الزهر
½ ملعقة شاي ملح
ماء
عسل

العمـــل

يُخلط السميد مع كل من الزبد البلدي المذاب والزيت ثم يضاف الملح وكذلك ماء الزهر ثم تبدأ عملية الدلك بالاصابع وليس العجن بماء الزهر، تترك العجينة لبعض الوقت تستريح يعجن التمر مع ماء الزهر والقرفة والزيت .

تفرش العجينة فوق طاولة مسطحة وتفتح بسمك نصف سنتمتر ثم تفرش عجينة التمر فوقها بسمك خفيف ثم يسطح القسم الثاني من العجينة ويفرش فوق سطح التمر وتبسط (تقرص) العجينة اى ترص العجينة ثم تقطع وهي على الطاولة على شكل معين . يختار مقلاة بسمك معين ممكن وضعه على نار متوسطة الحرارة وتقلى القطع من بدون استعمال الزيت اى تحمر القطع في المقلاة وتقلب على الوجهين بواسطة شفرة اوسكين عريضة مسطحة وبحذر كي لا يتغير شكل القطعة . تصف القطع في صحن التقديم بشكل جميل وتقدم . وهي وجبة جزائرية . تعمل الحلوة في كل الاوقات وخاصة الربيع .



بسكت بحشوة التمر

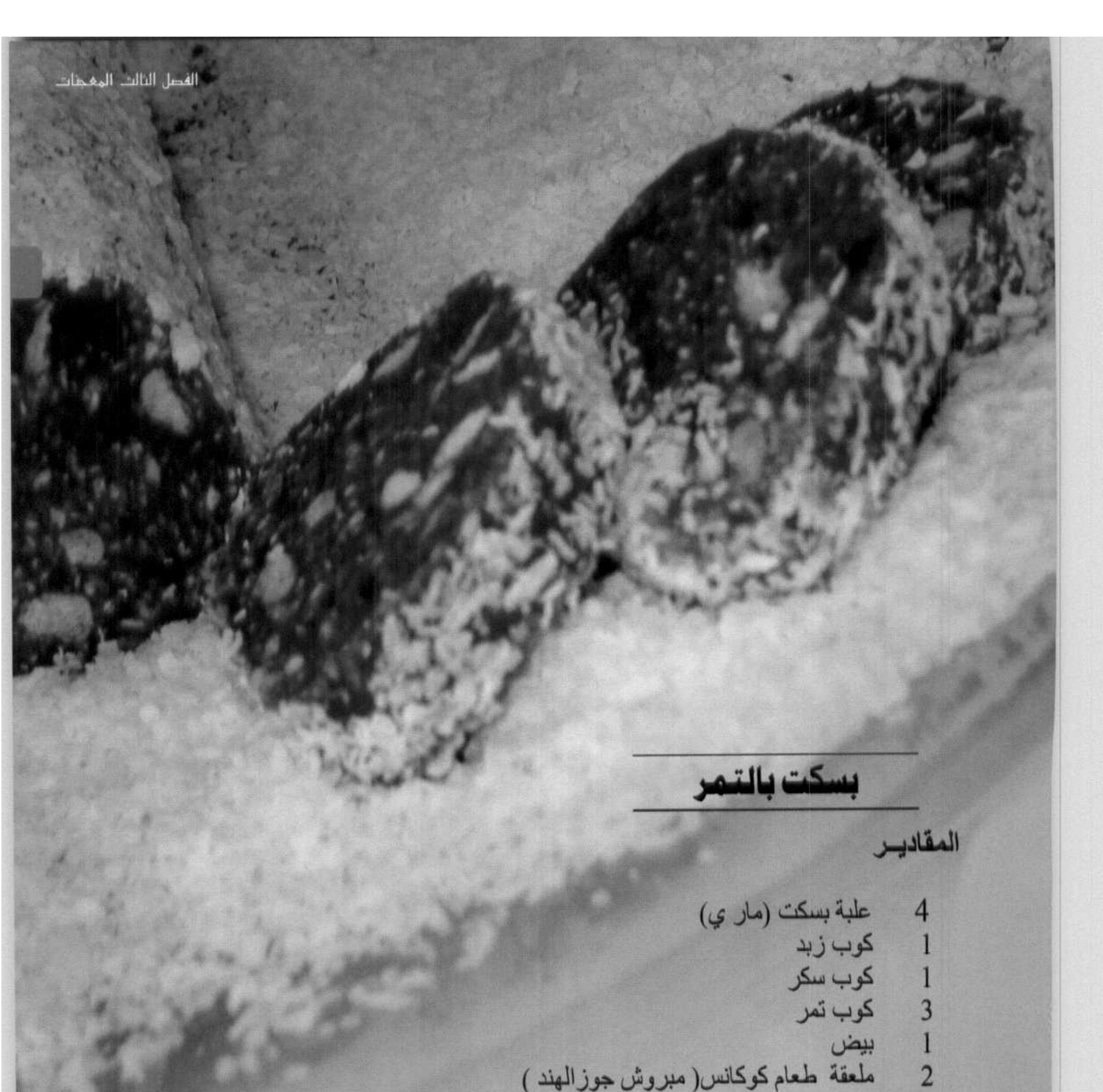
المقادير

½	كيلو طحين
200	غرام زبد
160	غرام سكر
	حليب
1	عدد بيض
2	ملعقة كوب بيكين باودر
	قليل من الملح
	حشوة التمر بالجبن (15)

العمـــل

يُسخن الفرن الى درجة حرارة 200 ºC
يُنخل الطحين والبيكين باودر والملح في وعاء.
يُقطع الزبد بالسكين قطعاً صغيرة ويضاف الى الطحين ويُعجن معه ثم يضاف البيض والحليب ويعجن الى أن يتجانس العجين.

يعمل من العجين على شكل كرة ويلف بالبلاستك ويحفظ في الثلاجة حتى الانتهاء من عمل حشوة التمر بالجبن . تخرج العجينة من الثلاجة وتفتح على طاولة مسطحة على شكل مستطيل وبسمك 1 انج يقطع المستطيل ليصبح نصفين متساويين يجب وضع حشوة التمر فوق القسم الأول من العجينة ثم يغطى بالقسم الثانى من العجينة ويرص بالشييك . ثم تقطع العجينة على أشكال متعددة وحسب الرغبة ويُطلى سطح العجينة بالبيض . وتعرض للنار في الفرن مدة 25 _30 دقيقة .



بسكت بالتمر

المقاديـــر

4	علبة بسكت (مار ي)
1	كوب زبد
1	كوب سكر
3	كوب تمر
1	بيض
2	ملعقة طعام كوكانس(مبروش جوز الهند)

العمـــل

يمزج السكر والزبد على نار هادئة ثم يضاف اليه التمر المقطع ويهرس جيدا الى ان يصبح التمر ناعسا .
ثم يخفق البيض بالملعقة ويمزج مع التمر بسرعة وبخفة .
ثم يضاف البسكت المكسر ناعما الى المزيج ويخلط جيدا فتصبح عجينة يضاف مبروش جوز الهند .
تلف العجينة في ورق السليفون على شكل اسطوانة . ثم يوضع البسكت الملفوف في الثلاجة لمدة ساعة تقريبا . بعد ذلك يخرج من الثلاجة ويقطع .

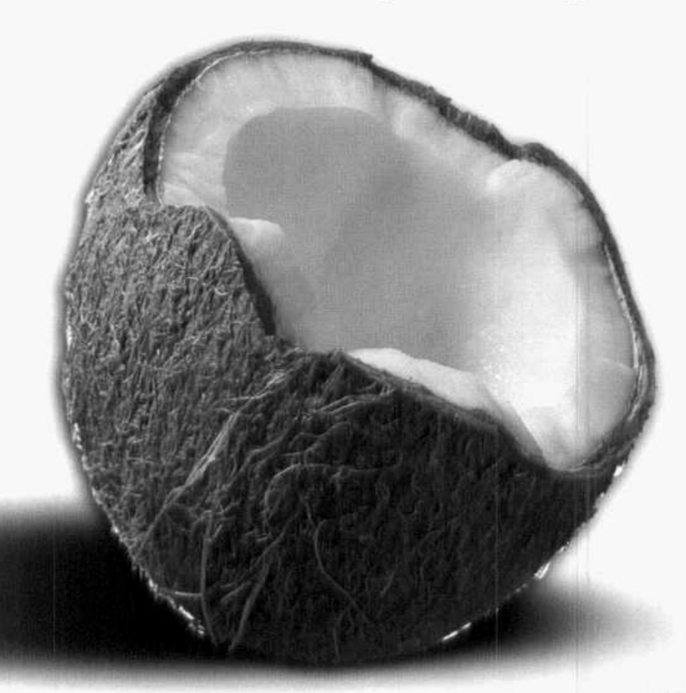
بسكت جوز الهند بالتمر

المقادير

3	كوب مبروش جوز الهند
2	ملعقة طعام نشا
1	بيض
¼	كوب حليب
1	ملعقة كوب فانيلا
1	ملعقة كوب بيكين باودر
؟	تمر مهروس او حشوة التمر بالبرتقال

العمـــل

يسخن الفرن الى درجة حرارة 180 ºC
يخفق البيض بالخفاقة الكهربائية ويضاف اليه السكر والفانيلا ويخفق حتى يذوب السكر . يخلط النشا مع مبروش جوز الهند ويضاف الى المزيج مع التحريك حتى يصبح الجزء المعمول على شكل عجينة قابلة للتشكيل باليد . تشكل العجينة على طريقة اقراص او باستعمال القوالب وتحشى بمقدار من التمر او بأحدى حشوات التمر المناسبة . يصف البسكويت المشكل في صينية مدهونة ويشوى في الفرن حتى يحمر وجه البسكويت . ترفع الصينية من الفرن وتغطى بغطاء حتى لا يجف البسكويت .







الفصل الرابع

الحشوات

FILLING

حشوة التمر

يمكن الاعتماد على الحشوات الآتية عند استعمالها في بعض المعجنات وفي بعض الكيكات أيضاً كل حسب العجينة المخصصة لها . يجب تنظيف التمر من القشور ونزع النوى قبل االقيام بشيء ويمكن ان تضاعف الكمية حسب الحاجة.

حشوة التمر بالجوز (1)

المقـــادير

1	كـوب تمـر
½	كـوب سـكر
½	كـوب جـوز مطحـون
1	كـوب مـاء
1	ملعقـة طعام عصـير حـامض

العمـــــل

يُغلى الماء مع السكر على النار مدّة خمس دقائق . ويضاف للماء المغلي عصـير الحامض ثم التمر ويخلط جيداً حتى تصبح الحشوة كالمربى ثم يضاف اليها الجـوز المطحون حيث تستعمل الحشوة للمعجنات وبعض أنواع الكيك .

حشوة التمر بالمشمش (2)

المقـــادير

1	كـوب سـكر
1	كـوب مـاء
1	كـوب تمر مقطـع يُفضل الخستاوي المكبوس أو الحلاوي
2	ملعقـة طعـام طحـين
1	كـوب مشـمش طازج (مهـروس)
1	كـوب كـرز

يمكـن إضـافة الجـوز المـبروش أو المطحـون

العمـــــل

يجب وضع الطحين في قدر على نار هادئة الى أن يحمر قليلاً ثم ترفع القدر من النار وحتى يضاف بعد ذلك التمر المقطع بعد الهرس يضاف الشيرة من الماء والسكر تدريجيا مع الاستمرار بالخلط . ثم يضاف المشـمش المهروس ثم الكـرز بعـد نـزع النـوى منه . يجب ان تكـون النار هادئة ويستـمر بالخلط حتى يتماسك المزيج قليلا عندها تغرس الحشـوة وهي دافئة فـوق العجيـنة وتشـكل حسـب الرغبة . ومن الممكن ان تكون حشوة بين طبقتي الكيك.

حشوة التمر بالزنجبيل (3)

المقـــادير

2	كـوب تمر منزوع النوى والقشور
1	كـوب مـاء
½	كـوب سـكر
¼	ملعقـة شـاي مـلـح
1	ملعقـة شـاي زنجبيل

العمـــل

تخلط المواد جميعها مع الماء قبل وضعها على نار هادئة يمكن هنا استعمال الخلاطة للاستمرار بالخاط مدة معينة . ترفع من النـار وتترك لتبـرد ثم تجهز للأستعمال .

حشوة التمر بالتين (4)

المقـــادير

1	كـوب تمـر
½	كـوب تـين مجفف
½	كـوب كشـمش
؟	سـكر بـودرة
؟	مبروش جـوز الهند

العمـــل

يُنظف التمر ويقشر ويقطع قطعاً صغيرة تخـلط المـواد جميعها عدا سـكر البـودرة وجـوز الهنـد . ثم تثرم المواد المخلوطة في ماكنة ثرم اللحم او في الخلاطة الكهربائية. يضاف الجوز إلى المواد المخلوطة الى ان تصبح بشكل عجينة . و يمكن استعمالها كحشوة للمعجنات او تشكيلها كـرات ورشـها بسـكر البـودرة اومبروش جوز الهنـد .

حشوة التمر بلبّ الجوز (5)

المقادير

20	حبة تمر منزوع النواة لين القـوام
½	كـوب مـاء
½	كـوب كشمش
1	ملعقة شـاى زنجبيل
½	كـوب لـب جوز مطحن

العــــمل
تمزج المـواد جميعها عدا الـجوز في قـدر وتطبخ مــع الاستمـرار في عملية التحريك حتى يهرس التمر وتصبح ثخيـنة القـوام . بعد ذلك يضاف الـجـوز المطحون وتستعمل الحشوة وهـى باردة.

حشوة التمر بالكاكو (6)

المقــادير

1	كـوب تمـر منزوع النـواة
½	كوب مـاء
1	ملعقة طعام زبد
4	ملعقة طعام ســكر
1	ملعقة طعام كاكاو باودر

الـعــمل
يُغــلي المـاء فى قـدر ثم يضـاف التمر ويحـرّك جيـدا حتى يصبح التمر ليناً تماما ثم يضاف الزبد والكاكاو والسكر حيث تســتغرق العملية 5 دقائق فقط . حينها تستعمل كحشوة للبسكت.

حشوة التمر بعصير البرتقال (7)

المقـــادير

1	كوب لب جــوز مطحون
1	ملعقة كوب قشرة برتقال
1	كوب تمـر منزوع النوى (ناعس)
2_ 4	ملعقة طعام عصير البرتقــال

العـــمل

بعد أن ينظف التمـر ويقطع قطـعاً صغيرةً ، يهرس بعد وضعه فى قدر على نار هـادئة .

ويضاف اليه عصير البـرتقال مع لب الجـــوز المبــروش ومبروش قشــر البرتقال .

ويهرس جيداً ويستعمل كحشوة في بعض المعجنات ,

حشوة التمر بالموز (8)

المقـــادير

1	كـوب تمـر(النوع اللين)
¼	كــوب سكر
2	ملعقة حليب
½	كـوب لب جوز مبروش
1	قطعة مـوز

العمـــل

يجب وضع المقـادير جميعها عدا الجوز في قدر وتطبـخ مـع الاستمرار بالهرس حتى يتماسك قوامها ويترك المزيج ليبرد ثم يضاف اليه الجــوز ويستعمل كحشوة في بعض المعجنات أو الكيك . ومن الممكن ترك جوز الهند شرائح دون هرس .

حشــوة التمر بالتفاح (9)

المقــادير

3	عدد تفــاح مقشــر ومقطع بشكل شرائح رقيقة
1	ملعقة طعـام سـكر
½	ملعقة كوب قرفة (دارسين) مطحــونة
1	كـوب تمـر منزوع النوى ومقشر ومقطع
1	ملعقـة شـاي عصير ليمــون

العمــــل

يجب وضع المقادير في قـدر عدا التفاح والسكر و تهرس على نار هادئة .
ثم ياتي دور التفاح مع السكرفي قدر على نار هادئة حتى يتغير لونه دون ان يهرس ثم يضاف الى المزيج . تستعمل هذه الحشوة لكيكة التفاح وبعض المعجنات .

حشــوة الشوكلاتة (10)

المقــادير

2	كـوب تمـر
2	ملـعقة طـعام حليب مكثف (حليب نستلة)
1	ملعقة طعام كاكاو
½	كــوب لـوز مطحــون

العمــــل

بعد ان يُنظف التمر يقطع وتزال القشور منه قبل وضعه في قدر على نار هـادئة . ويضاف الكاكاو حتي يُخلط مع التمر جيدا . ثم يضـاف الحليب المكثف الى المزيج ويخلط جيدا.
ويضــاف اللوز المطحون ويمكن أن تستعمل كحشــوة للمعجنات .

حشوة التمر بالقشطة (11)

المقـادير

1	كوب تمـر منزوع النوى
½	كـوب سكـر باودر
1½	ملعقة كوب نسكافة
1	علبة قشطة

العمـل

يخلط التمـر بعد نزع النـوى على نار هـادئة ويضاف اليه السكـر والنسكـافة ويخلط ثم تضـاف القشـطة او الكريم.

حشوة التمر بالعرموط (12)

المقـادير

¼	كيلو عرموط
¼	كيلو تـوت
½	ملعقة شاي زنجبيل
1	كـوب تمر
½	كـوب سكر
1	ملعقة كوب عصير حامض

العمـــــل

ينظف التمر ويُقشر ويقطع ويهرس في قدر على نار هادئة .
يطبخ العرموط (الكمثرى) بعد تقشيره وتقطيعه مع كل من التوت والسكر في قدر اخرى على نار هادئة ويضاف عصير الحامض والزنجبيل حتى يتعسل المزيج ويصبح كالمربى . ثم يضاف الى التمر ويخلط فتصبح حشوة للكيك والفطائر.

حشـوة الـدبس بالتفاح (13)

المقـادير

2	تفاحــة مقشرة ومقطعــة بشكل مكعبات
2	ملعقة طعـام مـاء
2	ملعقة طعـام سكر
2	ملعقة كـوب مبـروش جــوز الهند
2	ملعقة شـاي عصير حامض
4	ملعقة كــوب دبس

العمـــــل

يسلق التفـاح باضافة ملعقتين ماء على نار هادئة ثم يهــرس ويضـاف اليه السكـر وكذلك عصير الحامض
وقشر البرتقال ثم الدبس حتى يصبح المزيج على شكـل مربّى . بعد ذلك يضاف اليه جوز الهند او اللوز المطحون .
تستعمل المكونات كحشـوة وقد تستعمل للتزين ايضا .

حشـوة التـمـر بجوز الطيب (14)

المقـادير

½	كيلــو تمــر
¼	كوب زيت
1	ملعقة شاي ماء ورد
¼	ملعقة شاي جــوز الطيب

العمــل

يهــرس التمـر في قـدر علي نار هادئة مع الزبد ثم يضاف إليه جوز الطيب وكمية من ماء الورد و تستعمل هذه الحشـــوة مع إحدى الفطـــائر.

حشوة التمر بالجبن (15)

المقـاديـر

1	كـوب تمر
1	ملعقة كـوب حليب طـازج
½	كوب جبـن أبيض غير مملح (عكاوي)
1	ملعقة كوب هيـل
؟	مبروش جوز الهنـد
	زيت

العمـــل

يُنظف التمـر ويقشر ويقطع قبل وضعه بالزيت في قـدر علي النـار الهادئـة ويـهرس جيـدا حتي يتغير لونه . ويضاف الحليب والهيـل الى التمر ثم ترفـع القدر من النار وتتــرك المحتويات لتبــرد قليلا . ثم يفتـت الجبن جيدا ويخـلط مع الخليط السابق وهو بارد. يضاف مبــروش جوز الهند الى الخليط ويمزج . يُستعمل المكونات كحشوة في بـعض المعجنات. وحشوة للكنافة من دون استعمال مبروش جوز الهند.

حشـوة الرز بالـدبس (16)

المقـاديـر

¼	كــوب رز(تمن)
1	كــوب مـاء
½	كــوب دبس
1	ملعقة طعام راشـــي
1	ملعقة طعـــام زبـد
1	ملعقة طعـــام كريــم
¼	كـــوب مبروش جــوز الهند
¼	كــوب جـــوز مطحون
1	ملعقة كــوب هيل
1	ملعقة طعام ســكر

العمـــــل

يسلـق الـرز بعد تنقيعه لفترة طـويلة على نار هادئة حتى ينضج وينشف ماءه يضاف اليه الزبد والسكر والهيل والدبس .

يرفع من النار ويترك ليبرد قليلا .

يضاف اليه الراشي والكريـم ويخلط .

يعاد الى النار يحمس لمدة نصف دقيقة.

يرفع من النار ثم يضاف مبروش جوز الهند والجوز المطحون تستعمل كحشوة لبعض المعجنات او الكيك او تؤكل لوحدها .

حشوة التمر الدسمة (17)

المقـادير

½	كـوب تمر
¼	كـوب جـوز مبروش (عين الجمل)
2	ملعقة طعام مبـــروش جـوز الهند
1	ملعقة طعام سمسم
1	ملعقة طعام لـــوز مبـــروش
1	ملعقة طعـام حليب نستلة
½	ملعقة كـوب هيـــل
¼	ملعقة كـوب زنجبيل
1	ملعقة طعام زبـــد

العـــمل

يجب وضع السـمسم في مقـلاة على نار هاد ئة مع التقليب المستـمر حتى يشقـــر لـونه يضاف كل من الجـوز ومبروش جوز الهند واللوز والهيـل والـزنجبيل الى الخليط ، ويضاف التمر المقطع قطعا صغيرة بعد تنظيفه وازالة القشور منه . و يضاف الزبـد وبعد ذلك الـزنجبيل . ثم يضـاف حليـب النستلة تدريجيا مع الاستمرار بالخلط . حتى تصبح الحشـوة متماسكـة نوعـا ما . تستعمل وهي دسـمة ومغـــذية. ومن الممكن مضاعفة الكميـــة في حالة الحاجة الى كمية اكبر. تكتمل العملية بسرعة ولا تترك على النار مدّة طويلة .

حشوة الدبس بالطحينية (18)

المقاديـر

½	كوب رز
½	كوب دبس
¼	كوب طحينية (راشي)
¼	ملعقة كوب زنجبيل
¼	كوب ماء

العمـل

يجب وضع الرز في الماء مدة طويلة قبل البدء بالعمل ، ثم يطبخ على النار باضافة كوبين من الماء حتى يصبح لينا جدا وناشفا . وتخلط المواد جميعها بالتعاقب مع الرز حتى تصبح ذات قوام سميك عندها تصبح جاهزة كحشوة للمعجنات الملفوفة او لتزيين الكيك . ويمكن الاستعاضة عن الجوز باللوز أومبروش جوز الهند يمكن ان يكون مطحونا ناعما اوخشنا .

حشوة القرع بالدبس (19)

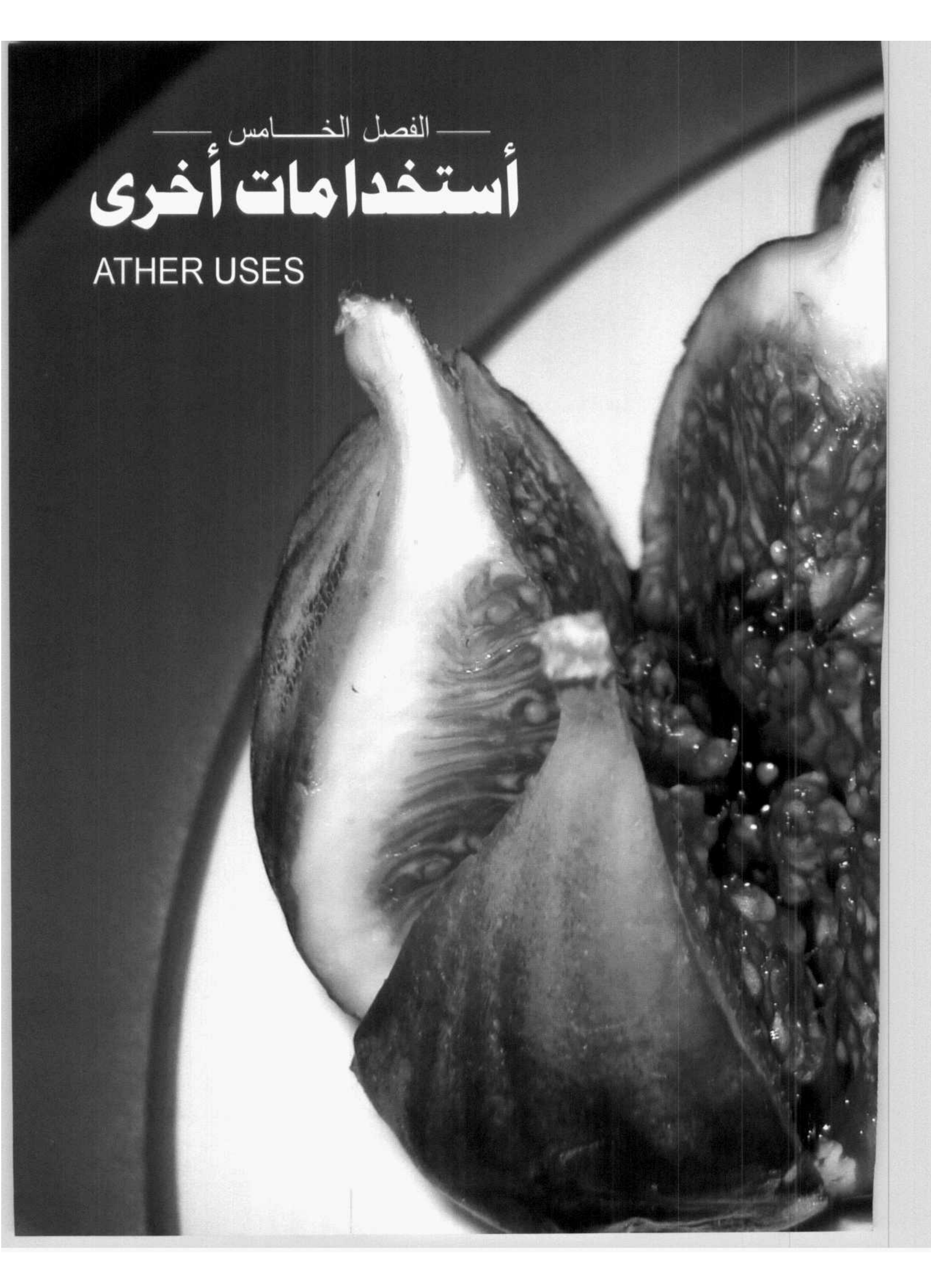
المقـادير

½	كيلو قـرع
2	ملعقة طعام سكـر
½	كـوب دبـس
1	ملعقة كـوب هيـل
½	ملعقة كـوب زنجبيل مطحون
½	كوب ماء للسـلق
½	ملعقة طعـام عصير حامض

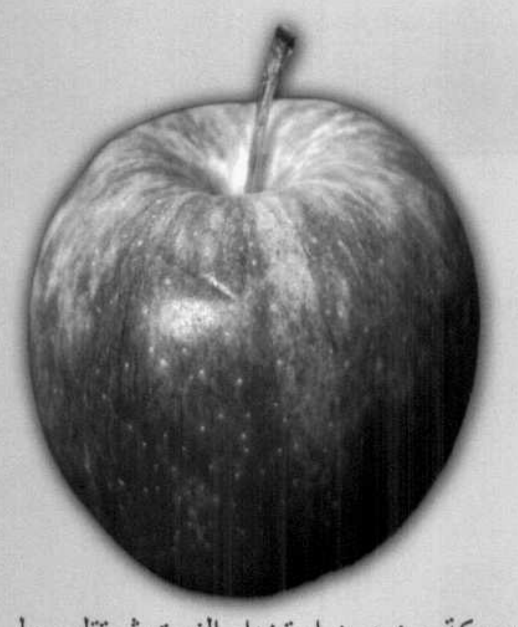
العمـل

يُقشـر القـرع ويقطع بشكل مكعبات . ثم يسلق بالماء علي نـار هـادئـة حتى يصبح لونة بشكل مختلف. و يضـاف كل من السكر وعصير اليمون ثم الهيل والزنجبيل الى القرع حتى يجف المـاء تمـاما بوضعه على النار الهادئه يحمس قليلا ثم يضاف الدبس ويترك على النـار حتى يصبح مـربى . يمكن أن يستعمل كمربى أو حشوة .


بسم الله الرحمن الرحيم
والتين والزيتون
وطور سنين
وهذا البلد الامين
لقد خلقنا الانسان
في احسن تقويم


الفصل الخامس
أستخدامات أخرى
ATHER USES

كبدة الخروف بصلصة الدبس



المقادير

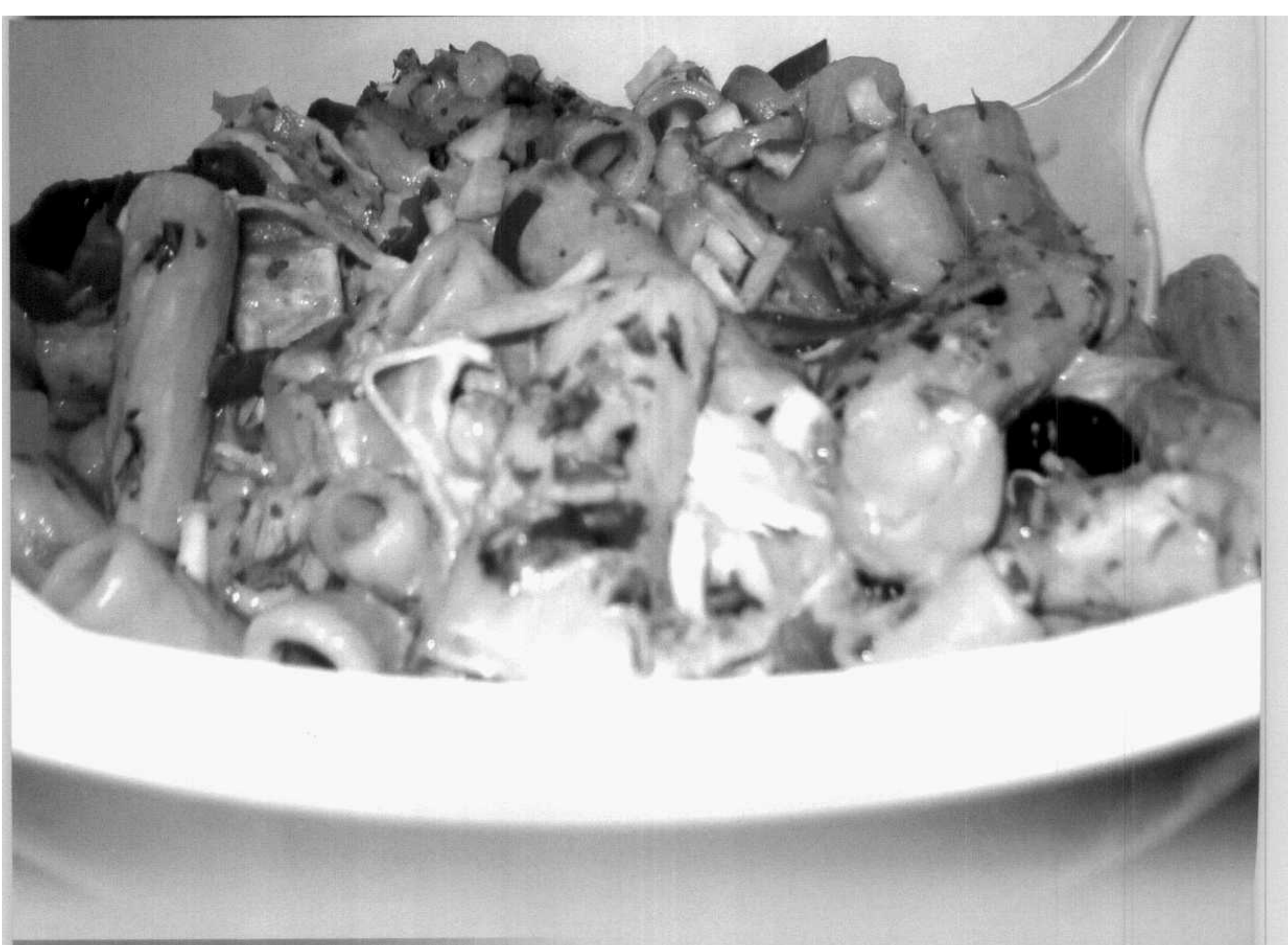
1	كيلو كبدة
2	عدد تفاح
2 _ 3	ملعقة طعام دبس
1	ملعقة طعام نشا
2	ملعقة طعام حليب

العمـــل

تقطع الكبدة عرضياً الى 3 او 4 قطع كبيرة
يقطع التفاح الى اربع حلقات بعد ذلك تقلى الكبدة في مقلاة سميكة من دون استخدام الزيت ثم تقلب على الوجه الثاني . توضع الكبدة في صحن التقديم ويصب فوقها الصلصة وتزين بحلقات التفاح و الصلطة .

الصلصة

تحضر الصلصة حيث يوضع الدبس والكريم في قدر على نار متوسطة الحرارة مدة دقيقتين ، يخلط النشا والحليب معاً في وعاء ثم يضاف الى مزيج الدبس بعدها يحرك ببطء وهوفي حالة وجوده على النار حتى يتماسك قليلا .



صلطة المعكرونه بصلصة الدبس

المقادير

250	غرام معكرونة مسلوقة
1	كوب ماء
½	كوب سبنش مثروم (سبيناغ)
1	ملعقة طعام معدنوس مثروم
¼	فلفل اخضر + فلفل احمر
1	ملعقة طعام ذرة صفراء
1	ملعقة طعام بزاليا مسلوقة اولوبياء
1	ملعقة طعام جزر مسلوق و مقطع
؟	قليل من الملح

الصلصة

1	ملعقة طعام نشا
1	ملعقة طعام دبس
1	علبة كريم

العمـــل

يجب وضع الكريم في قدر على نار هادئة . يخلط النشا مع الماء في وعاء ويضاف الى الكريم وهو على النارمع الاستمرار في عملية التحريك . ثم يضاف الدبس ويحرك المزيج حتى يصبح كاللبن الخاثر. ترفع الصلصة من النار وتترك لتبرد قليلاً ثم تصب فوق الصلـطة وتخلط برفـق .
تزيـن الـصلطة بالخس والـزيتون .

صلطة الخس والتمر

المقادير

10	حبة تمر
2	ملعقة طعام كريم
½	كوب بطيخ (شمام)
½	كوب اناناس
½	كوب كيوي
؟	ورق خس

العمـل

ينظف التمر من القشور ويشق طوليا بعد ذلك يجب وضع الجوز في وسط كل تمرة بدلاً من النواة المنزوعة منه ثم تقطع ثلاث تمرات على شكل قطع صغيرة بحجم الكشمش .

وتقشر الفاكهة وتقطع بشكل مكعبات وتخلط مع التمر المقطع . يغسل الخس ويترك لينشف. ثم يصف في صحن تقديم الصلطة . يجب وضع مقدار من خلطة الفاكهة فوق كل ورقة من اوراق الخس . وتزين الصلطة بالكريمة والفستق وتؤكل مع التمر.

يمكن استعمال التفاح اواي نوع من أنواع الفاكهة الطرية وحسب الذوق.



تلبيسة الدبس والشكولاتة

المقــادير

4	ملعقة طعام دبس
2	ملعقة طعام ماء
1	ملعقة طعام خل
6	ملعقة طعام سكر
4	ملعقة طعام زبد
1	ملعقة كوب عصير حامض
	قطع شوكلاتة (البيضاء او البنية)



العمــــــل

تذاب الشوكلاتة في حمام مائي .

وفي قدر اخرى يغلى الدبس والسكر والماء والخل على نار هادئة مع التحريك المستمر . ويضاف الزبد وعصير الحامض الى المزيج ويستمر بالخلط .

ثم تضاف الشكلاتة المذابة الى المزيج مع التحريك الستمروترفع من النار وبسرعة.

تستعمل كتلبيسة يغلف بها التمر او تلبيسة للكيك او لتزين الكيك.

ملحوظة : يجب ان تتم العملية بخفة وبسرعة حتى لاتصبح التلبيسة صلبة.

الصاص الحلو

المقادير

100	غرام نستلة (شوكولاتة)
¼	كوب دبس
1 ¼	كوب حليب
¾	كوب كريم

العمــل

تذوب الشوكولاتة في حمام مائي ، وذلك يوضع الحليب في قدر على النار حتى يغلي وتضاف الشوكولاتة الى الحليب وتخلط جيداً حتى يثخن المزيج بعد ذلك يرفع من النار ويترك حتى يبرد قليلاً . ثم يضاف اليه الكريم ويخلط من جديد عندها يكون مهيئا لتزيين الكيك او الكاستر .



جتني التمر

المقادير

1	كوب تمر
½	كوب خل
½	راس ثوم
2	ملعقة كوب كمون
¼	كوب عصير ليمون
2	لفة كزبرة خضرة (طازجة)
7	فلفل اخر نوع حار (جلي) تقليله اوزيادته حسب الرغبة
؟	ملح

العمـــــل

تثرم الكزبرة والفلفل الاخضر والثوم والليمون بالسكين او في الالة الكهربائية.
يغلي التمر بعد ازالة القشوروالنوى منه في الخل الى ان يصبح ناعسا . ثم يضاف اليه مزيج الكزبرة والفلفل الاخضر والثوم ويمزج جيدا يرفع من النار ويترك ليبرد ثم يوضع في قنينة زجاجية محكمة الغلق وتستخدم .



كبـة التـمر بالجـريش

المقاديــــر

1 كوب جريـــش
2 كوب برغل كبة
2 كوب تمر منزوع النوى
عدة ورقات من المعدنوس
مــلح
1 ملعقة كوب بيكين باودر

العمــل

في الأول ينقى الجــريش والبرغل كل على حدى وينقع مدة ساعة تقريباً عـن طريـق الرش بالمـاء بين الحين والحين . بعدذلك يدعك البرغل والجـريش والمعدنوس أويثرم بماكنة ثرم اللحم حتى تتجانس العجينة. تقطع عجينة البرغل الى كـرات صغيرة وتحشـى كل كرة بحشوة التمر وتلف على شكل كرة او بيضة تسلق بالماء ثم تقلى بالزيت الغزير.

حشوة تمر الكبة

اول الامر يُنظف التمر وينزع منه النوى قبل وضعه في مقلاة مع قليل من الزيت على نارٍ هادئة ويدعك بالشوكة جيدا. ممكن استعمال الجوز أو اللوز اومن دونه ، تحشى به الكبة بعد أن يبرد قليلاً.



البيض بالتمر او الدبس

المقاديــر

5 بيـض مخفوق
2 كوب تمر منظـف
قليل من ملح
زيت

العمــل

يقلى البيض المخفوق بالزيت الحـار على النار ثم يـرفـع بعدها يوضع في صحن التقديم . وفي القدر نفسها يقلـى التمر بالزيت ويدعك بالملعقـة ويزيـن صحـن البيـض بالتمر اويخلط معـه ليُقدم بطريقة مدهشة . ويمكـن الاستعاضـة عـن التمـر بالـدبـس .





صاص الدبس

المقادير

2	ملعقة طعام دبس
1	ملعقة طعام نشاء
1	كوب ماء يمزج مع الدبس
¼	كوب ماء يمزج مع النشاء
1	ملعقة كوب عصير حامض

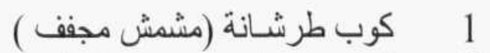
العمـــل

يُضاف كوب واحد من الماء الى الدبس في قدر ويمزج معاً ثم يُضاف عصير الحامض . في وعاء اخر يمزج ربع كوب من الماء مع النشا . ثم يوضع قدر الماء والدبس على نار هادئة ننتظر الى ان يغلي يضاف النشا الممزوج بالماء تدريجيا مع الخلط المستمر كي لا يتكتل النشاء .

في حال تكتل النشا من الممكن استعمال المطرقة الكهربائية حتى يصبح الصاص في قوام مناسب . يستعمل الصاص هذا مع الوجبات الناشفة او الصلطة . او مع جبن الماعز .

طبق الطرشانة

المقادير



1 كوب طرشانة (مشمش مجفف)
½ كوب عنجاص مجفف (برقوق)
½ كيلو لحم غنم دسم
¼ كوب كرز مجفف
كوب حمص مجروش (مكسر) حسب الرغبة
2 ملعقة طعام دبس (عصير التمر) حسب الذوق يمكن زيادتها
؟ لوز مسلوق ومقشر ومقطع بالطول
¼ ملعقة شاي ملح

العمل

بعد أن يُغسل اللحم يُسلق في قدر على النار، يُنقع الحمص قبل يوم من العمل اذا استعمل مثلاً . ثم تغسل الطرشانة والعنجاص والكرز وتنقع قبل نصف ساعة من العمل يسلق الحمص مع اللحم قبل أن ينشف ماء اللحم . ثم تضاف الطرشانة والعنجاص والكرز بعد ازالة الماء منه .
يضاف اللوز المقطع والدبس والملح ويختبر طعمه ويترك المزيج على نار هادئه حتي تنضج الطرشانة وتتعسل.

ملاحظة : لا يفضل استعمال الملعقة في التحريك وانما يمكن تحريك القدر باليدين قليلاً وبحركة دائرية . يمكن الاستعاضة عن الحمص باللوز فقط .

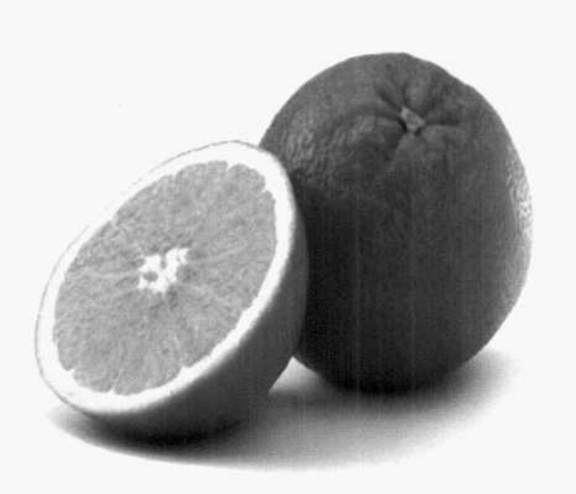
شراب التمر

المقادير

1 كأس ماء مغلي
2 حبة تمر
1 ملعقة شاي سكر
2 ملعقة طعام عصير برتقال
1 ملعقة ماء ورد (حسب الرغبة)

العمـــل

يُنظف التمر ويُقشر وينزع النوى منه .
ويهرس في الماء المغلي . ثم يترك التمر
ليركد وهو في الوعاء.
عندها يصفى الماء من التمر الراكد في وعاء
آخر .
ثم يضاف السكر وعصير البرتقال الى ماء
التمر المصفى ويخلط بالملعقة لكي يذوب
السكر تماما فيما بعد نضعه على النار ليغلي
مدّة نصف دقيقة بعد أن يرفع من النار يترك
ليبرد . يحفظ عصير التمر في الثلاجة قبل
التقديم . يستعمل هذا المشروب كملين خفيف
وعلاج لضربة الشمس.



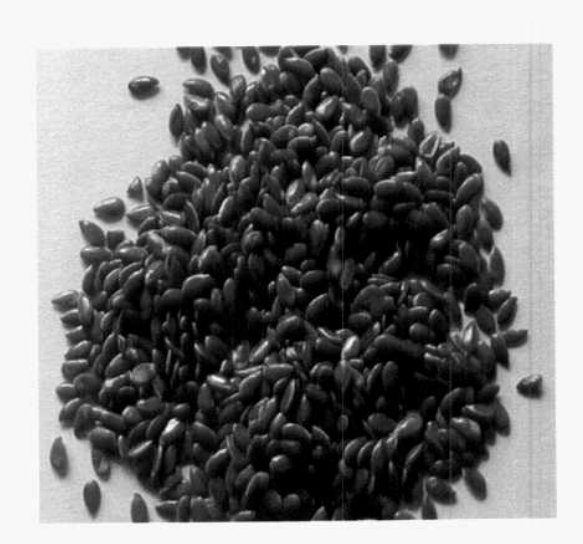
شراب حليب الصويا بالدبس

المقادير

1	ملعقة طعام دبس
1	قدح حليب الصويا الطازج
1	موزة واحدة
1	ملعقة كوب بذر الكتان المطحون

العمل

تخلط المقادير جميعها في الخلا طة الكهربائية وتحفظ في الثلاجة ثم تشرب.





شراب الشوندر بالدبس

المقادير

2 جذر شمندر (شوندر)
7 ورق سبانغ
1 جزر متوسط الحجم
1 ملعقة دبس
1 عدد تفاح

العمــل

يُقشر الجزر ويقطع ويُقشرالتفاح ايضاً ويقطع وينظف السبانغ ويقطع الشمندر المسلوق . تخلط المواد جميعها في الخلاطة الكهربائية وتستعمل كشراب .



المقـــادير

6 ثمرات تين مجفف
2 ملعقة كوب دبس
1 كوب عصسر البرتقال
2 ملعقة طعام حليب طازج
ربع قدح ماء

العمـــل

تنقع ثمرات التين في الماء قبل يوم من العمل ثم تخلط المواد جميعها مع ماء التين فقط بالالة الكهربائية .

شراب الكرفس بالدبس



المقادير

- 1 تفاحة
- 1 عصير برتقالة
- ½ حزمة كرفس
- 1 ملعقة طعام دبس

تقشر التفاحة وتقطع ثم تخلط المواد جميعها في الخلاطة الكهربائية وتستعمل كشراب.

شراب الزنجبيل بالدبس

المقادير

- 1 جزر متوسط
- 1 تفاحة حمراء
- 1 ملعقة طعام دبس
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل
- 1 عصير برتقالة



يُقشر التفاح والجزر ويقطع ثم تخلط المواد جميعها في الخلاطة الكهربائية ثم تحفظ في الثلاجة وتستعمل كشراب .

المحلبي

المقاديـــــر

4 كوب حليب
2 ملعقة طعام سكر
2 ملعقة طعام نشاء
½ ملعقة كوب هيل (مطحون ناعم)

العمـــــل

يضاف النشاء الى كوب من الحليب البارد في وعاء ويحرك حتى يذوب تماما ويتجانس مع الحليب . يغلى الحليب المتبقي في قدر على النار ثم يضاف اليه السكر والهيل ويخلط بالملعقة . بعدها يضاف الحليب الممزوج بالنشاء تدريجياً الى الحليب والسكر وهوعلى النار. مع الاستمرار بالتحريك (كي لا يتكتل النشاء) وحتى يثخن المزيج الذي يمكن استعماله في بعض الحشوات حيث يصب في صحون صغيرة ويحفظ في الثلاجة يزين بالدبس والمكسرات بعد اخراجه من الثلاجة .

ملاحظة : ممكن استعمال حشوة الكاكاو والدبس عند التقديم .



ايس كريم بالدبس



المقادير

6	عدد بيض
¼	كوب دبس
¼	كوب سكر
1	كوب حليب
1	كوب كريم
1	ملعقة كوب فانيلا
؟	فستق للزينة او مبروش خلال مطبوخ

العمـــــل

يخط الحليب والكريم ويضاف اليه الفانيلا في قدر .
ويوضع الحليب في قدر على نار هادئة يترك يغلي لمدة 10 دقائق . يخلط البيض والسكر والدبس مع قليل من الحليب في الخلاطة الكهربائية لمدة 3_ 2 دقائق حتى يثخن قوامه .
يضاف الحليب الى المزيج ويخلط معا على النار حتى يصبح كاستر . يختبر الكاستر بواسطة تغطيس الملعقة فيه و اخراجها منه وسحب الكاستر من خلف الملعقة بواسطة الاصبع (السبابة) . فاذا ترك خطا مكان السحب هذا معناه ان الكاستر قد تم طبخه واصبح جاهزا .
يصب الكاستر في وعاء معدني ليس بالعميق (اشبه بالتبسي) وتركه ليبرد بدرجة حرارة الغرفة.
بعدها يوضع الكاستر في فريزر الثلاجة لمدة 2 ساعة ويغطى السطح الخارجي بورق التغليف (البلاستك) حتى يصل درجة الانجماد تقريبا يخرج من الفريزر قبل تقديمه بنصف ساعة ويوضع في الثلاجة خارج الفريز ليصبح لينا تقريبا ويقدم في الاوعية الخاصة بالكريم .
ممكن استعمال قالب مدور او شكل شبيه بقالب الكيك وعمل الايس كريم على شكل طبقات تتكون الطبقة السفلى منه من حلوة الدبس وتليها طبقة من الايس كريم بالفراولا ثم الطبقة الثانية الايس كريم بالدبس ثم اللايس كريم بالفانيلا حتى ننتهي بارتفاع محيط القالب يغطى بالورق البلاستك. ويجمد بالطريقة الذكورة اعلاه .
بعد اخراجه من الفريز ينزع محيط القالب بعد تركة في خارج الثلاجة فترة ثم تقطيع قطع الايس بنفس طريقة تقطيع الكيك ويجب ان تكون السكينة ساخنة ونوعها مسنن ويقدم مع المكسرات .

ملاحظة

ممكن تزين الايس كريم بالفستق اوبمبروش التمر الغليظ (الزهدي) اومبروش الخلال مطبوخ .ممكن تجميد الايس كريم مرة واحدة فقط .
يغطى سطح الايس كريم بورق التغليف او ورق البلاستك كي لا يجمد سطح الايس كريم الجيد ان يكون ناعسا وليس صلب .
درجة برودة الفريز يجب ان تكون 18 c .

الشيرة

هي محلول السكر بالماء مع اضافة عصير الحامض ، وتستعمل الشيرة مع العديد من انواع الكيك والمعجنات . يختلف عمل الشيرة تبعاً لنوع الوجبة، فبعض من الحلويات تحتاج الى الشيرة الخفيفة وبعضها يحتاج الى الشيرة متوسطة القوام أو السميكة. فسقي الكيك مثلاً يحتاج الى شيرة تكون ذا قوام خفيف و تحتاج المعجنات الى شيرة سميكة القوام .
تستعمل الشيرة عادة دافئة واالوجبة باردة وبالعكس .

شيرة الكيك

المقادير

4 كوب ماء
2 ½ كوب سكر
1 ملعقة كوب عصير اليمون
1 ملعقة شاي هيل او ماء ورد

العمل

يجب وضع الماء والسكر في قدر على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمر بالطبع وترفع الرغوة من الشيرة عند ظهورها يضاف الهيل (يفضل أن يعقد في قطعة من الشاش او يوضع الهيل في مصفي الشاي المغلق للمحافظة على صفاء الشيرة) أو ماء الورد او الفانيلا والزعفران حسب الرغبة . يضاف عصير الحامض حتى تعقد الشيرة ثم تختبر وهي دافئة .

شيرة المعجنات

المقادير

1 كوب ماء
2 كوب سكر
1 ملعقة عصير الحامض
هيل او ماء ورد بحسب الرغبة

العمل

تستعمل الطريقة نفسها في عمل شيرة الكيك .

فحص الشيرة : تفحص شيرة الحلويات بتكون كرة صلبة
عند صب كمية ملعقة شاي من مزيج الشيرة في الماء
البارد بحيث لا تذوب كمية الشيرة فيه الا بعد مدّة معقولة من الوقت .









طرق عديدة لتناول التمر



خبز الرز بالدبس

طرق عديدة لتناول التمر

اذا خلط التمر اوالدبس ببعض المواد اكسبها النكهة والطعم اللذيذ دون تغير او فقدان اوضياع المعايير النوعية للمادة .

المواد التي تؤ كل مع التمر أوالدبس ، الرز والماش أوالرزالمطبوخ وذلك بخلط التمر والزيت على انفراد ووضعا وسط صحن الرزالمطبوخ الساخن . يؤكل مع الدبس ايضا وتسمى هذه الاكلة لطخة وهي في الأساس بصراوية (نسبة الى البصرة).

ممكن برش التمر الغليظ القوام نوع اشرسي او الزهدي او الديري اوخلال مطبوخ لتزيين بعض الاكلات الحلوة أو وضعه فوق بعض الكريمات أو الايس كريم .

ممكن استعمال السكين في برش التمرالغليظ فتصبح الشرائح كالشعرية لتزيين بعض الحلويات أوالبسكت او بعض كريمة الكيكات كالكريمة العادية او كريمة الشوكولاتة او مع الجوز او مبروش جوز الهند .

يخلط التمر بعد نزع النوى منه ببيض السمك (الثروب) المقلي .

يدهن السمك بالتمر قبل عملية الشواء فيكسبه الطعم اللذيذ واللون البني الذهبي.

يستعمل الدبس (عسل التمر) في صناعة الشوكولاتة وبعض الحلويات و(الكراميل) والفواكه والمعجنات والشرابت .

يخلط التمر الجاف مع الفاكهة المجففة كالتين والمشمش والزبيب حيث تنقع المواد لوقت معين حتى تلين ثم تعصر ويضاف بعد ذلك ماء الورد او عصير البرتقال .

يؤكل عسل التمر (الدبس) مع عصير السمسم (الطحينة) أو عجينة الفول السوداني او الكاكاو او القرفة.

يؤكل التمر مع الفواكه والخضراوات كالتفاح والموز والأناناس والمشمش بنوعيه الطازخ والجاف منه والتين بنوعيه الطازج والجاف والكشمش والخوخ ومع السفرجل يكون غذاء واقياً من بعض الامراض ويؤكل التمرمع القرع (اليقطين)والجزر والخس

يستعمل التمر أوالدبس مع الجبن الأبيض الحلو والمالح منه ومع الكريم والايس كريم والكانيل والسمسم والفستق والجوز واللوز وجوز الهند والزنجبل .

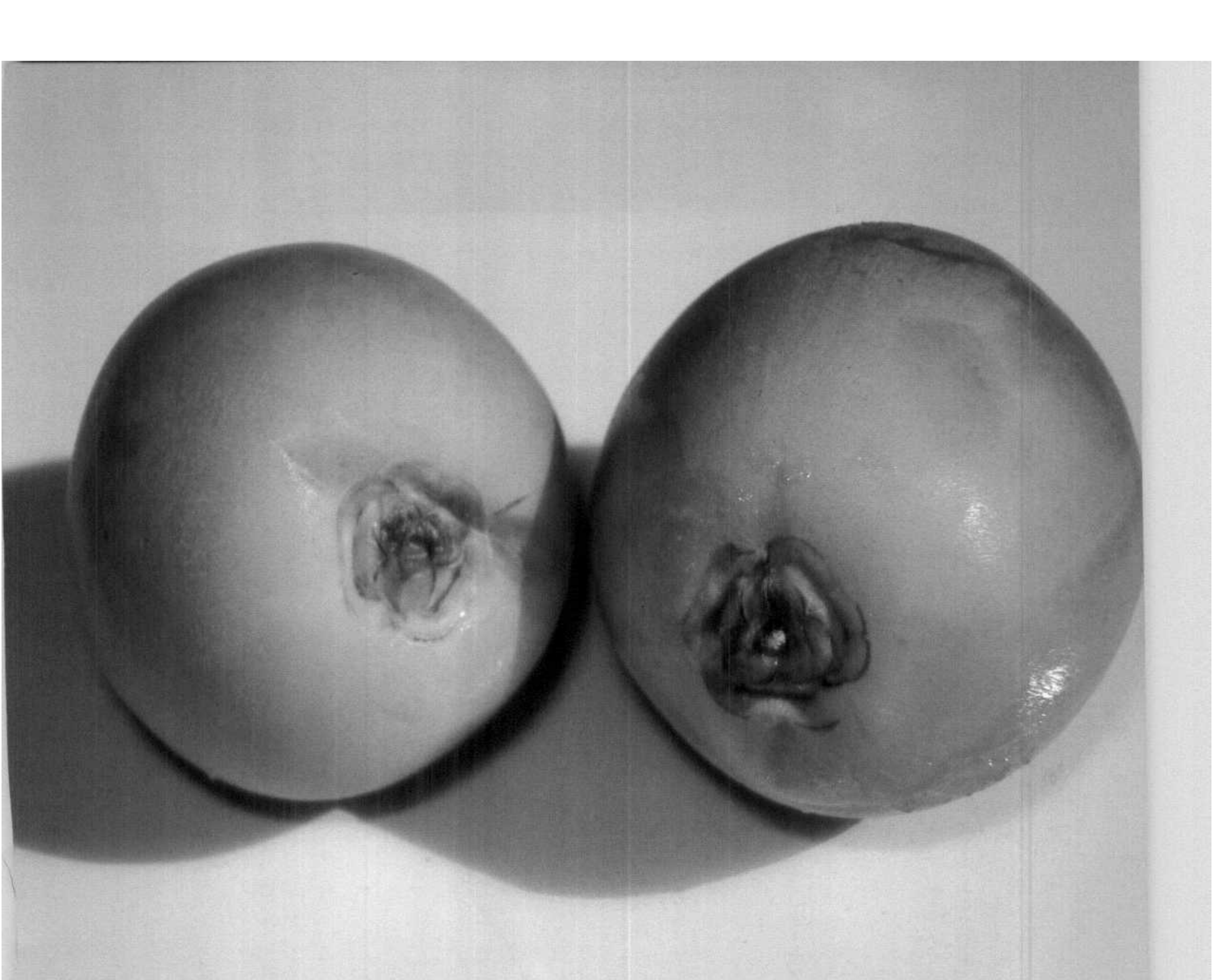
بينما يؤكل الجمار (لب النخلة) عندما يكون غضاً طرياً هشاً فهو حلو المذاق لذيذ الطعم ويؤكل او يمكن استعمالها في اعداد بعض الوجبات مثل(لخبيص) و الحلاوة ومخلل الجمار .

الخبيص تفرم الجمارة الى قطعاً صغيرة وتمزج باللحم والبصل والسمن وبعض التوابل والملح ، وتطبخ بالطريقة التي يعد بها حميس الكمأة اوالفطر .
حلاوة الجمار تفرم الجُمّارة ويضاف السكر اومحلولاً سكرياً وتطبخ حتى تصبح كالمربّى .

مخلل الجمار يقطع الجُمّار على شكل قطع قبل وضعها بمحلول ملحي لبضعة اسابيع ثم ترفع القطع من المحلول وتجفف قليلاً ثم تعفر(تلوث) بالتوابل وتحفظ بعد ذلك بالخل في قناني زجاجية او فخارية .
يؤ كل بعض طلع النخل في بدء بزوغه حيث يكون طرياً مستساغاً .

من المعلوم يضاف التمر او الدبس الى الشلغم (اللفت) عند السلق لاعطائه النكهة الخاصة والطعم الحلو .
و تضاف صلصة الدبس الى سمك التونة .
تضاف صلصة الدبس الى الدجاج (الصدر) بعد سلقه ووضعه بالزيت وعرضه للنار قليلاً .
ممكن استعمال الدبس عوضاً عن السكرفي مرق الترشانة.
يضاف الدبس الى الدولمة اذا كان ورق اللف ورق عنب بمقدار ملعقة طعام واحدة لكل كوب رز
تناول التمر او الدبس مع الحليب قبل الافطار يزود الجسم بنسبة كبيرة من المواد السكرية البسيطة التي يمتصها الجسم بسرعة .





يهرس التمرمع قليل من الحليب الى ان يتجانس يضاف اليه باقي الحليب او الايس كريم ويخفق بالالة الكهربائية ويشرب وهو بارد ممكن استعمال الدبس بدل التمر .
ويؤ كل التمر مع الشوفان (يدعك التمر بعد تنظيفة وازالة النوة منه ويدعك مع الشوفان وينظم على شكل كرات ويلوث بالمكسرات حسب الرغبة) .

ممكن وضع الخلال الاصفر (اخر دور البسر) نوع البرحي اوالبريم او اللوي وما شابههم في فريزر الثلاجة لمدة طويلة .

يحشى التمر بالجبن والجوز او اللوز المطحون ويلوث التمر بالسكرالباودر وذلك بوضع السكر والتمر المحشي في كيس ثم رج الكيس بعد غلق فوهته .

يقطع لحم الظان شرائح خفيفة وكبيرة وتنقع بالدبس والخل ثم تقلى بالزيت وتلوث بالمكسرات وتقدم .

يخلط التمر(الرطب) بعد رفع النوى منه مع ألقرفة وعصير ألبرتقال وألسكر وقليل من الخل ويزين بالكاستر أو الايس كريم .

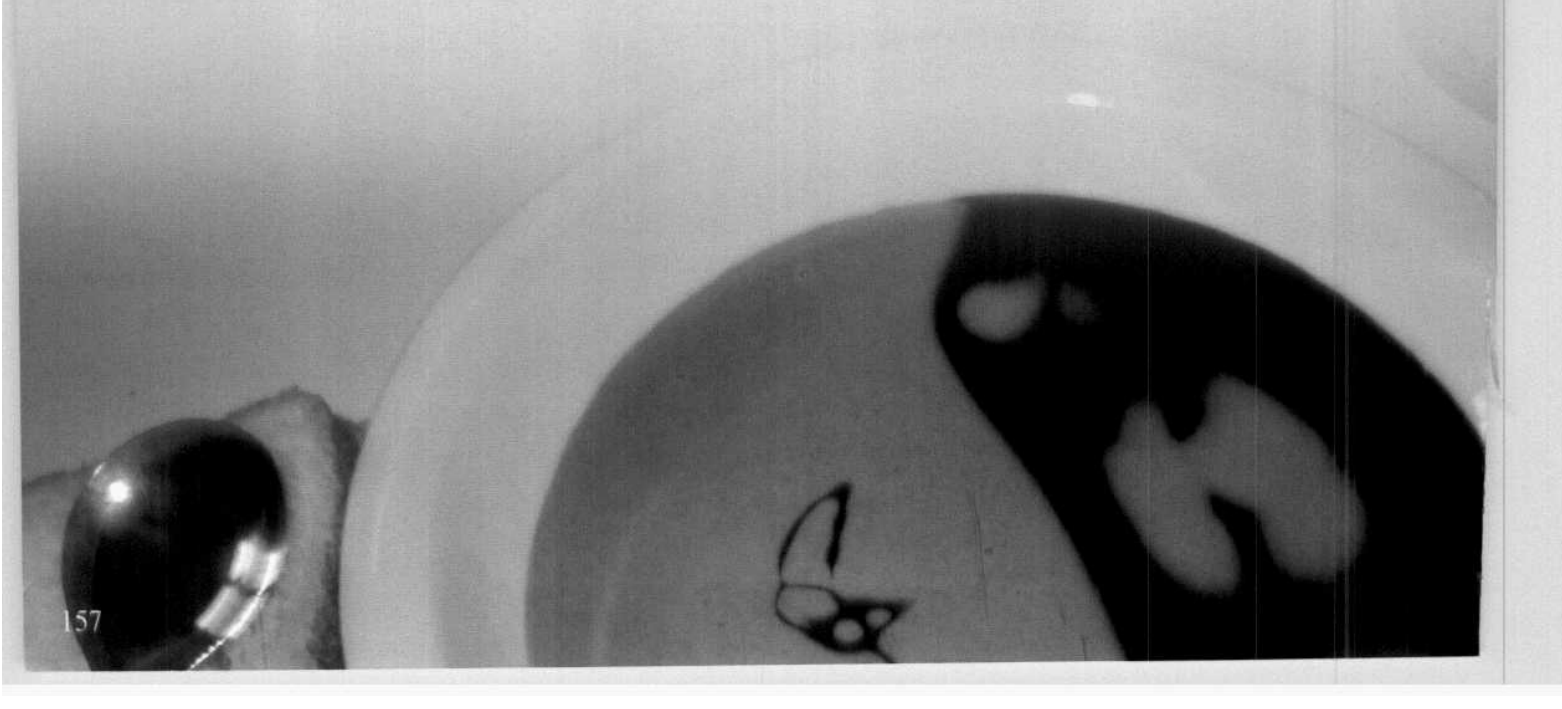
يمكن خفق الدبس مع الحليب ووضعه في الثلاجة ويقدم باردا .

من الممكن ايضاً أن يُحشى التمر بالفل السوداني أو عجينة الفل السوداني الجاهزة .

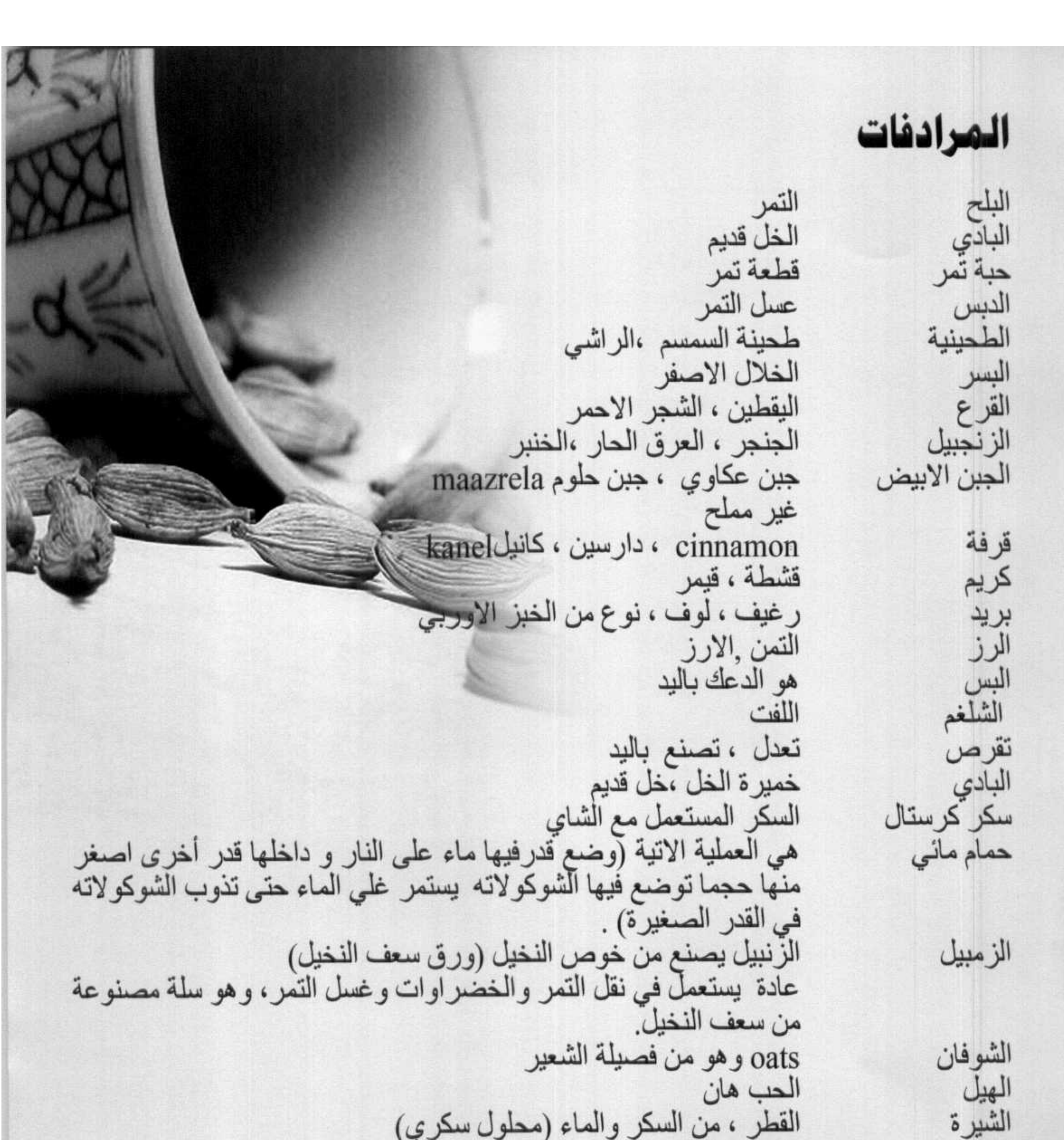
يغلف التمر المحشي بالحليب المعسل بالسكر وذلك بغلي الحليب والسكر على النار الهادئة حتى يثخن ويتعسل الحليب
يؤكل التمر مثلجاً بعد نزع النوى منه ويفرم ويُنقع بضع ساعات في القشطة ثم يضاف السكر اليه ثم الفانيلا ويثلج المزيج بالطريقة العادية .

يحشى التمر باللوز بعد نزع النوى منه ويلوث بالنشاء تجنب التصاقه ببعضه ثم يلف بالسليفون .
يثرم التمر نصف الجاف بالماكنة ويضاف اليه الجوز أواللوز أو الدارسين (الكانيل) ويعجن على شكل اسطوانة أو مستطيل تدهن اسطوانة التمر بالدبس ثم تلوث بالجوز المبروش.
يُجرش التمر الجاف أو نصف الجاف المنزوع النوى ويخلط بالحليب أو يستعمل لعمل المعجنات وبعض الحلويات وهو سهل الاستعمال لانواع الصلطات وفي بعض الوجبات .
يستعمل التمر كخميرة للخبز وخميرة لعلف الحيوانات .

من اجل الحصول على خميرة جيدة يجب أن نعرف أن الخميرة مع السكر تسرع التخمير الحاصل نتيجة ذلك . بعد خلط ملعقتين كوب خميرة مع نصف ملعقة كوب سكر .
ان الفائدة لا تكمن في التمر فقط بل تمتد الى نواة التمر ايضاً والتي تستعمل لعلاج السكر وقد تكون نوى التمر في بعض الأحيان بديلاً
البن وكيفية استعماله كقهوة .
القهوة تصنع من نوى التمر المطحون والمحمص بعتبارها من اقوى المغذيات لكونها مدرّرلحليب الام المرضع .
نوى التمر يساعد في تسكين آلام الأسنان فطعمها المر يساعد في التخدير وهو قابض .
بعد ان اصبح العالم يبدي اهتماماً كبيراً في الوقت الحاضر بالغذاء الطبيعي . اثبتت الدراسات الحديثة أن قشرة التمر تحتوي على مضادات لعلاج السرطان .







المرادفات

البلح	التمر
البادي	الخل قديم
حبة تمر	قطعة تمر
الدبس	عسل التمر
الطحينية	طحينة السمسم ،الراشي
البسر	الخلال الاصفر
القرع	اليقطين ، الشجر الاحمر
الزنجبيل	الجنجر ، العرق الحار ،الخنبر
الجبن الابيض	جبن عكاوي ، جبن حلوم maazrela غير مملح
قرفة	cinnamon ، دارسين ، كانيلkanel
كريم	قشطة ، قيمر
بريد	رغيف ، لوف ، نوع من الخبز الاوربي
الرز	التمن ,الارز
البس	هو الدعك باليد
الشلغم	اللفت
تقرص	تعدل ، تصنع باليد
البادي	خميرة الخل ،خل قديم
سكر كرستال	السكر المستعمل مع الشاي
حمام مائي	هي العملية الاتية (وضع قدرفيها ماء على النار و داخلها قدر أخرى اصغر منها حجما توضع فيها الشوكولاته يستمر غلي الماء حتى تذوب الشوكولاته في القدر الصغيرة) .
الزمبيل	الزنبيل يصنع من خوص النخيل (ورق سعف النخيل) عادة يستعمل في نقل التمر والخضراوات وغسل التمر، وهو سلة مصنوعة من سعف النخيل.
الشوفان	oats وهو من فصيلة الشعير
الهيل	الحب هان
الشيرة	القطر ، من السكر والماء (محلول سكري)
السميد	طحين خاص
الشعرية	
لبن ناشف	الزبادي بعد تعرضه للهواء لوقت معين حتى ينشف منه الماء

المصـــادر

المصادر العربية

الاستشهاد بايات من القران الكريم والاحاديث النبوية الشريفة
نخـلة التمر / ماضيهاوحاضرها / 1392 هـ / 1972م *
عبد الجبار البكر
التداوي بالاعشاب والنباتات قديما وحديثا = *
احمد شمس الدين
دار الكتب العلمية _ بيروت الطبعة الاولى 2000
طب الامام الرضا _ المعروف بالرسالة الذهبية = *
شرح وتحقيق محسن عقيل
الطبعة ثانية /1426 هـ

نزيهة اديب / وفردوس المختـــار = *
دليل الطبخ والتغذية /الطبعة الثالثة عشر
1410 هـ / 1990 م

المصـادر الاجنبية

* Zoete gerechten /
veltman uitgevers 2004
Nederlandstaling_Utrecht

* Het grote boek met Desserts

* Kijk en Kook 25 dessert van overall
Elsevier Brussel/ Amsterdam
2005 De Lantaarn Recipe Book